COSMOPOLITAN

OCTOMBRIE 2016 ★ 8,99 LEI

5 948364 179992 10

COSMOPOLITAN.RO

Atracții fatale
MODĂ & MAKE-UP

100% HOT

DUPĂ RELAȚIE
Prieteni pe viață *sau* dușmani de ocazie?

#GirlBO$$
Cele șapte superputeri care-ți asigură succesul

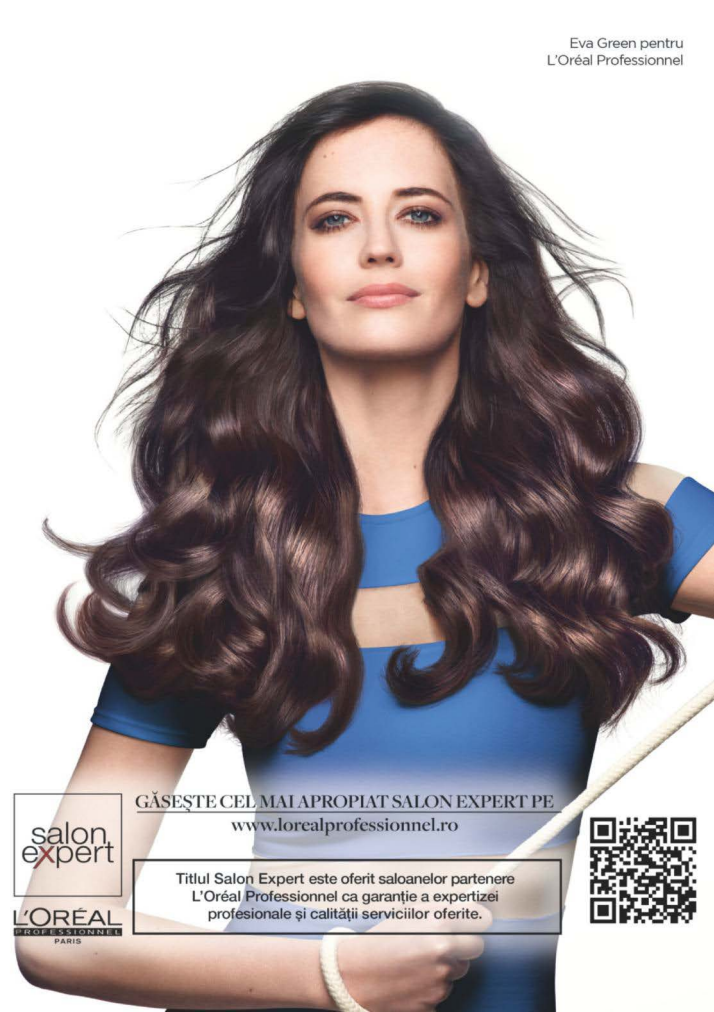
DE CE EȘTI SINGLE?
- ✓ Mofturoasă
- ✗ Disperată
- ✓ Autosuficientă

Delia
VOCEA REBELĂ A FEMEII ACTUALE

EDIȚIE DE COLECȚIE
ÎMPLINIM *17* ANI!

Retrospectiva celor mai *TARI, TRĂSNITE, CUMPLITE...* sfaturi COSMO!

CUM SĂ-I CERI CE VREI
p. 108


Eva Green pentru
L'Oréal Professionnel
salon expert
L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS
GĂSEȘTE CEL MAI APROPIAT SALON EXPERT PE
www.lorealprofessionnel.ro
Titlul Salon Expert este oferit saloanelor partenere
L'Oréal Professionnel ca garanție a expertizei
profesionale și calității serviciilor oferite.

PRO | FIBER

PROFESSIONAL HAIR DAMAGE SCIENCE

Adevăratul protocol de reparare a părului este unul de durată*

NOU

RE-CREATE

În salon: protocol pentru îngrijirea profundă și de durată*
Acasă: posibilitatea de a reactiva tratamentul la nesfârșit**

- Produse recomandate de coafor în urma unui diagnostic personalizat în salon.
- 4 game în funcție de nivelul de deteriorare a părului:
  RE-CREATE, **RECTIFY**, **RESTORE**, **RECONSTRUCT**.
- Reactivarea tratamentului după fiecare aplicare**.
- 6 săptămâni de reparare integrală, datorită regenerării fibrei capilare de la rădăcină până la vârfuri*.

Tehnologia APTYL 100: 15 ani de cercetare, 15 brevete.
Primul*** tratament capabil să se fixeze durabil în interiorul firului de păr, fără a fi eliminat, ci reactivat după fiecare șamponare cu Pro Fiber**.

Revoluția îngrijirii începe în salon.

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

*Studiu realizat pe 333 de femei care au încercat gamele Pro Fiber Rectify și Reconstruct timp de 15 zile.
**Reactivarea protocolului din salon cu șamponul Pro Fiber până la 4 șamponări + continuarea tratamentului din salon cu Pro Fiber Re-charge la fiecare a patra șamponare.
*** De la L'Oréal Professionnel.

FOLLOW US @FOSSIL #FOSSILSTYLE

FOSSIL

be in time
time for fashion
BB-SHOP.RO

Redescoperiți calitatea pielii ideale:
Riduri netezite, pori micșorați, ten luminos.

CREMĂ CU TEXTURĂ LEJERĂ
pentru ten normal-mixt

CREMĂ CU TEXTURĂ BOGATĂ
pentru ten uscat

NOU
CREMĂ-GEL CU TEXTURĂ DE SORBET
pentru ten mixt-gras

IDÉALIA

Corectare multiplă a calității pielii

Produsele de îngrijire zilnică din gama Idéalia conțin extractul multi-activ de ceai negru [KOMBUCHA] pentru a recrea calitatea pielii ideale: riduri netezite, pori micșorați, ten uniform și luminos.

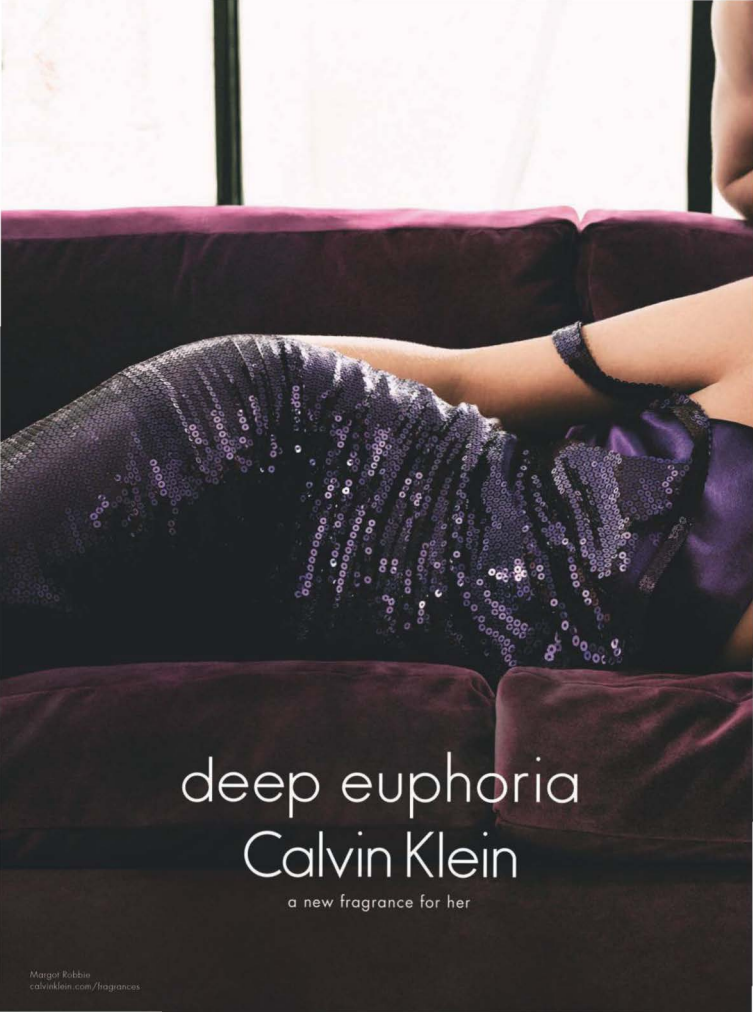
NOUA Idéalia Cremă-gel pentru ten mixt spre gras

Cu absorbție rapidă și senzație fluidă, oferă experiența fără precedent a unui ten mat și proaspăt. Textura sa, îmbogățită cu [TEHNOLOGIA AQUAKEEP], eliberează la aplicare mii de microsfere încărcate cu apă pentru o senzație imediată de prospețime, control de durată al luciului și luminozitate naturală a tenului.

Întrebați farmacistul / www.vichy.ro / #JustGlow

CONCEPUTĂ PENTRU PIELEA SENSIBILĂ. HIPOALERGENICĂ. CU APĂ TERMALĂ VICHY.

VICHY
LABORATOIRES


deep euphoria
Calvin Klein
a new fragrance for her
Margot Robbie
calvinklein.com/fragrances

© 2015 Calvin Klein Fragrances. Calvin Klein deep euphoria™

VICHY
LABORATOIRES

Acoperă, nivelează, ameliorează aspectul imperfecțiunilor. Corectare 3D pentru tenul cu tendință acneică.

EFICACITATE DOVEDITĂ CLINIC
-49% IMPERFECȚIUNI DUPĂ 1 LUNĂ*

DERMABLEND
[CORECTARE 3D]

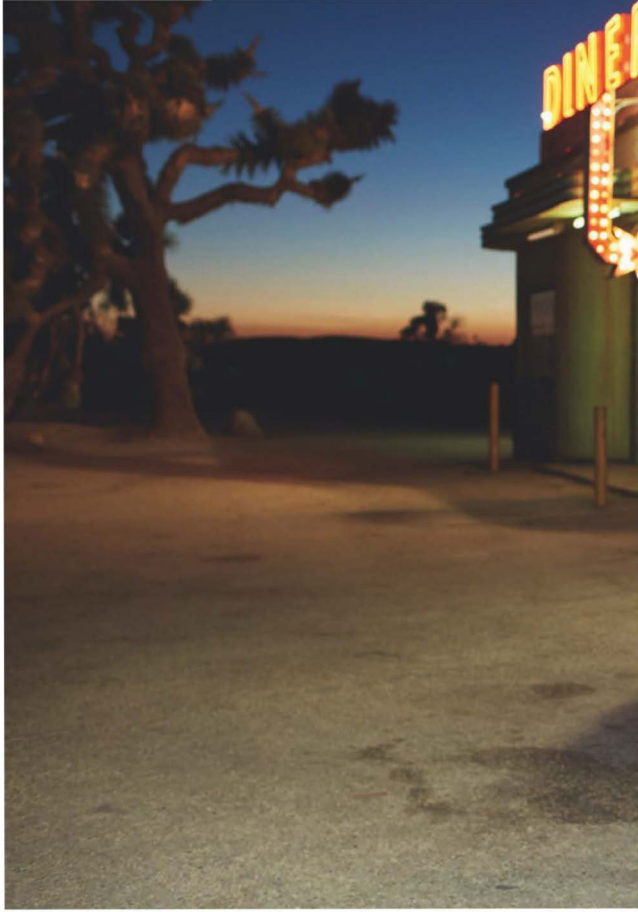
Fond de ten corector cu acțiune de nivelare 16h**

Puneți capăt machiajului încărcat pe pielea cu tendință acneică cu inovația DERMABLEND [CORECTARE 3D].
Cu o singură aplicare, culoarea tenului devine uniformă, iar imperfecțiunile în relief sunt netezite.
Formula inovatoare oferă acoperire ultra-naturală, fără efect de mască. În plus, ingredientele active de referință în dermatologie, acidul salicilic și eperulina, ameliorează aspectul imperfecțiunilor, prevenind apariția semnelor post-acneice.
DERMABLEND [CORECTARE 3D] hidratează, matifiază și uniformizează pielea timp de 16 ore. Rezultatul: acoperire perfectă a tenului și corectare a imperfecțiunilor, zi după zi.

Disponibil în 4 nuanțe **15** **25** **35** **45** EXCLUSIV ÎN FARMACII / www.vichy.ro

CONCEPUT PENTRU PIELEA SENSIBILĂ. HIPOALERGENIC. NON-COMEDOGENIC.

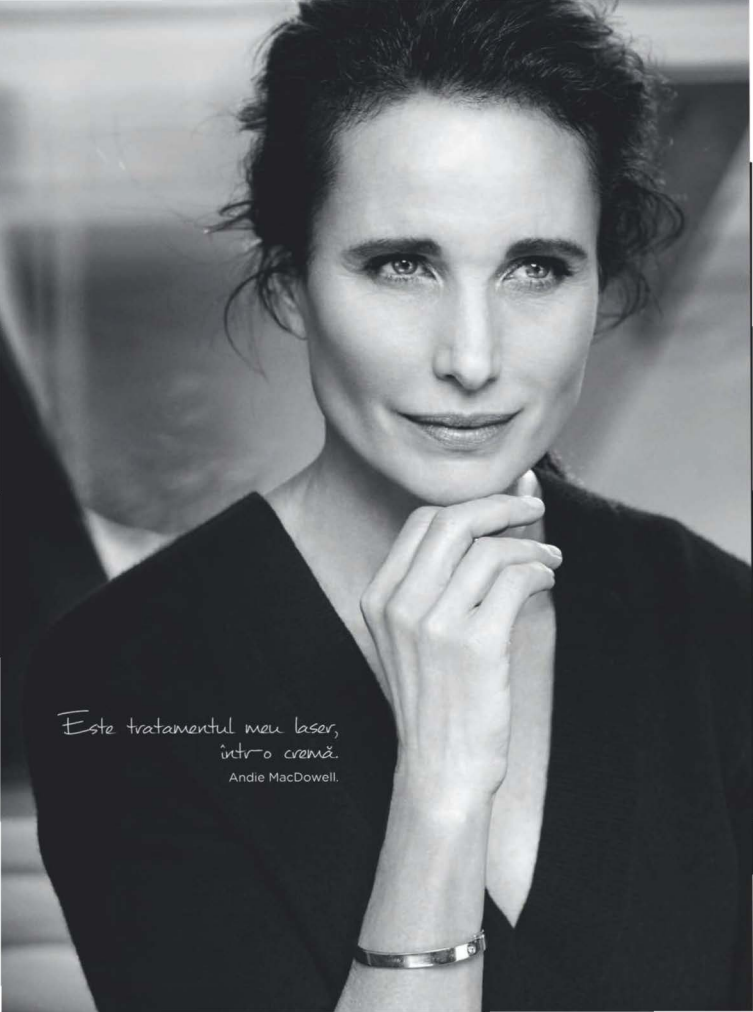
* TESTAT CLINIC PE 43 DE FEMEI **AUTOEVALUARE PE 60 DE FEMEI



Los Angeles,
October 2016.
Grace & Shelby
#mangogirls

mango.com

MANGO


Este tratamentul meu laser,
într-o cremă.
Andie MacDowell.

PRIMA CREMĂ ANTIRID CARE SFIDEAZĂ TRATAMENTUL LASER**

TEN MAI LUMINOS, MAI FERM, REDENSIFICAT.

PENTRU CĂ MERITAȚI.

REVITALIFT

/LASERX3/

CONCENTRAȚIE DE 3% PRO-XYLANE

■ INOVAȚIE ȘTIINȚIFICĂ
SINGURA CREMĂ ANTIRID
CU CEA MAI MARE CONCENTRAȚIE DE
PRO-XYLANE (3%)** + ACID HIALURONIC
FRAGMENTAT.

■ EXPERIENȚĂ SENZORIALĂ UNICĂ
TEXTURĂ FINĂ CE SE ABSOARBE
RAPID. PARFUM DELICAT.

■ REZULTATE SPECTACULOASE
REDUCE RIDURILE.
REDENSIFICĂ TENUL.
REDEFINEȘTE CONTURUL FEȚEI.

■ REZULTATE DEMONSTRATE
DUPĂ 8 SĂPTĂMÂNI –
REDUCEREA RIDURILOR
DE TIP LABA GÂȘTEI.
ÎN 4 SĂPTĂMÂNI TENUL ESTE
VIZIBIL TRANSFORMAT.
86% DINTRE FEMEI S-AU CONVINS***.

lorealparis.ro

*Nr. 1 în vânzări în unități și valoare pe piața produselor de îngrijire a feței, 40 de țări participante, reprezentând 82% din veniturile brute la nivel mondial YTD octombrie 2015. Baza de date Nielsen, IRI, SRI și Mass Market îngrijirea feței. **De la L'Oréal Paris. ***Test in vitro. ****Testat clinic pe 60 de femei.

N*1 ANTIRID ÎN LUME*

L'ORÉAL PARIS

COSMOPOLITAN

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și ia-ne la întrebări!

Snack-ul lunii

CROSTINI CU CITRICE și ROQUEFORT

Gustă ceva suculent, dulce, acrișor și amărui – da, toate în același timp – cu această rețetă de crostini create de Dean Sheremet, chef din New York.

Decojește 2 grapefruit-uri mari și bine coapte și taie-le în bucăți. Taie o baghetă în felii de un centimetru și jumătate. Pre-încălzește cuptorul la 200°C și introdu o tavă pe mijloc. Picură ulei de măsline pe feliile de baghetă și coace-le între 8 și 10 minute. Lasă-le să se răcească, apoi adaugă brânza cu mucegai pe care o preferi, câteva frunze de nășturel și feliile de grapefruit. Adaugă un praf de sare de mare, piper negru proaspăt și câteva picături de miere.

REDACTOR-ȘEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: Cristina Ion
MANAGING EDITOR: Teodora Tircă
REDACTOR COORDONATOR: Roxana Dobrită
CONTRIBUTORS:
BEAUTY DIRECTOR: Ana-Maria Prunariu
FASHION DIRECTOR: Amir Dobos
FASHION EDITOR: Anca Stăruială
REDACTORI: Alina Allman, Anca Stăruială, Mihai Scarlat, Vlad Tăusanee, Ioana Verioti
CORECTURĂ: Luminița Georgescu
FOTO: Tibi Clenci, Victor Oancea
CREDITE: **Gill Pringle**, Pavel Havlicek, **Kristen Ingersoll**, Lauren Panariello, **Rose Marie Walano**, Courtney Rubin, **Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou**

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA MEDIA BUCUREȘTI**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burdamedia.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87
(abonamente@burdamedia.ro)

BurdaInternational RO

ADMINISTRATOR: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Caloian
GROUP MANAGER ADVERTISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR: Alina Gavrilă
CHIEF DIGITAL OFFICER: Daniel Secăreanu
FOTOEDITOR: Ovidiu Nuță TIPOGRAFIE: Tipărit la Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România 4 Colours **www.4colours.ro** 4 Colours
DISTRIBUITE: **Burda România** distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US Jeannette Chang jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Sciari** mariolina.sciari@burda-vsg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA/ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UK/OLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

HEARST INTERNATIONAL
PRESIDENT/CEO: Duncan Edwards
SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER: Simon Horne SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF LICENSING AND BUSINESS DEVELOPMENT: Gautam Ranji SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden EXECUTIVE DIRECTOR/EDITORIAL: Astrid O. Bertoncini CREATIVE DIRECTOR: Peter Yates FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: Kristen Ingersoll INTERNATIONAL EDITIONS EDITORS: Jacquelyn Galgey and Shahrzad Golchin EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997): Helen Gurley Brown

Editor, Argentina: María José Grillo **Editor Australia:** Claire Askew Editor, **Brazil:** Cristina Naumovs **Editor, Britain:** Farrah Storr Bulgaria **Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Greece Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Fitisya Hunggawan **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor Kazakhstan:** Aziza Yesmaganbetova **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Latin America Latvia Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene Malaysia **Editor, Middle East:** Brooke Dallow **Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Portugal:** Sandra Mauricio **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Campa Pavlin **South Africa Editor, Spain:** Ana Ureña **Editor, Sri Lanka:** Trevina Abeyesundere **Editor, Turkey:** Ozlem Kotan **Editor, Ukraine:** Oleksandra Burynska **Editor, USA:** Michele Promaulayko

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda Media București. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda Media București. Proprietatea intelectuală se păstrează conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual. **COSMOPOLITAN** nu își asumă sub nici o formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

BRAT SNA
Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT în perioada ianuarie – martie 2015. Publicația deține rezultatele auditate de auditorul conform SNA, măsurate în perioada februarie 2013 – februarie 2015.

FOTO: TRAVIS BATHBONE

NINA RICCI
Nina & Luna
#BellesdeNina
ninaricci.com

OCTOMBRIE 2016

Titluri pe copertă

68 Atracții fatale. Modă și make-up 100% hot.
94 #GirlBO$$. Cele 7 superputeri care-ți asigură succesul.
96 Ediție aniversară. Retrospectiva celor mai tari, trăsnite, cumplite sfaturi COSMO.
106 De ce ești single? (Mofturoasă? Disperată? Autosuficientă?).
108 Cum să-i ceri ce vrei.
110 După dragoste. Prieteni pe viață sau dușmani de ocazie?
114 Delia, vocea rebelă a femeii actuale.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
FASHION DIRECTOR: AMIR DOBOȘ
COAFURĂ: ADONIS ENACHE
MACHIAJ: JENNY MATEA
Ținută: Cămașă din mătase și pantaloni din catifea de mătase, ambele Moschino Couture; brățară metalică cu perle, Moschino; ceas și brățări din garderoba vedetei; cercei în ureche, Prabal Gurung. Sunglasscurator; cizme din piele din garderoba vedetei.

BUZZ

23 Mr. Octombrie: Chris Evans.
24 20 de motive să-ți placă luna asta.
28 Confesiuni. Nu mai am 17 ani – ce bine!
30 Bărbați hot pe care i-am invita la petrecerea COSMO.
32 COSMO Guy: Milo Ventimiglia.

STYLE

35 Eat cake!
42 10 pentru toamnă. Piese must have toamna asta.
48 Păcălește ploaia. Trenciuri în trend.
52 Rebel cu o cauză: jacheta biker.

BEAUTY

59 Cheers! Exces auriu.
60 Back to future. Trenduri de frumusețe.
66 Sub acoperire. Fondul de ten care ți se potrivește.
80 Beauty icons.
84 Conservă-ți frumusețea.
86 Mahmură, dar frumoasă.
88 Sexy queen toată luna asta.

#SELFIE

91 Ai curaj să fii extraordinară?
92 Fericire fără masca extazului.

LOVE BITES

105 Super-sex facts.
112 Manthropology.

FEATURES

122 The road.
132 Good girl/Bad girl.

SUPERBODY

145 Apasă accelerația.
146 Fitness. Luptă-te ca o fată.
149 Body news. Ca să fii mai sănătoasă, mai fericită.

FREESTYLER

151 Pregătită de petrecere?
154 Watch it! Ghid de seriale noi.
156 Cele mai bune #17. Cărți pe care nu le putem uita.
160 Quiz: Cât de matură ești?
162 Întrebarea lunii.

RUBRICI PERMANENTE

18 Editor's note.
20 Dragă COSMO... Scrie-ne!
158 Horoscop.
161 Adrese. Harta ta de shopping.

FOTO: TIBI CLENCI, PR.

NOU

Multi-Active Day & Night creams

Pentru a obține și a menține o piele netedă și luminoasă.

La 30 de ani. Ești mereu activă!

(De ce nu ar fi și pielea ta?)

Gama Multi-Active luptă împotriva semnelor vârstei și este bogată în extract de dispacus capsulat, ce conține proprietăți antioxidante și revitalizează pielea. Gama Multi-Active este special concepută pentru rezultate spectaculoase bazându-se pe cunoștințele științei și ale naturii. Reduce apariția semnelor vârstei și a stresului, în timp ce revitalizează tenul. Deoarece produsele care îngrijesc pielea ta, ar trebui sa fie geniale și active la fel ca tine.
Este dovedit. Cu Clarins, viața este mai frumoasă.

Extractul de Dispacus cu proprietăți antioxidante și revitalizante.

Tu mai presus de orice.

CLARINS

Think pink! Ne-am îndrăgostit de acest automobil roz! I-a aparținut lui Elton John!

#Cosmo17ani

Acum 17 ani, când, proaspăt sosită-n București, habar n-aveam de viața mea, apărea la chioșcuri primul COSMO autohton – cu Elizabeth Hurley pe copertă și dileme de genul „ești sfioasă și modestă sau ai face striptease pe stradă?", la prețul de 24.000 lei vechi. Tot în 1999, Delia, vedeta de pe actuala copertă aniversară, își începea cariera muzicală în cadrul trupei N&D și, astfel, lua naștere hit-ul tinereții noastre nouăzeciste, *Vino la mine*. După cum vezi, o aniversare este întotdeauna prilej de bucurie, de petrecere, dar și de rememorare nostalgică a vremurilor de altădată. Și, crede-mă, nimic n-o să te-amuze mai tare decât să iei la puricat colecția ta de COSMO, mai cu seamă dacă ai câteva numere din mileniul trecut! Dacă nu mă crezi, caută în revistă articolul *COSMO 200* și delectează-te acolo cu cele mai tari, trăsnite și cumplite „sfaturi COSMO" pe care ți le-am servit în cele 200 de ediții de până acum. Vei constata cu stupoare că am crezut, la un moment dat, că șlapii verzi și fosforescenți, cu toc mic, sunt *cool*. Sau că te-am îndemnat să tratezi o rană infectată… cu banană coaptă. De trucurile menite să-ți condimenteze viața sexuală nici nu mai amintesc. Îți las plăcerea să le descoperi singură, la pagina 96. Da, aniversările sunt frumoase, 17 ani nu sunt de colo și – asemenea momentelor menționate mai sus, în care și noi am făcut-o latră – cu toții avem fotografii din liceu pe care nu am vrea să le vadă nimeni. Important este să nu uiți de unde ai plecat. Să evoluezi, zi de zi, spre cea mai bună versiune a ta, dar să nu-ți pierzi niciodată simțul umorului, capacitatea de autoironie. Ceea ce îți doresc să doresc și vouă. La mulți ani!

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

Diana

GIRLS ❤ CARS!

Automobilul în care a pozat Delia – un Jaguar XK 150 Roadster, din 1960 – este doar unul dintre cele 150 de modele excepționale expuse în cadrul Țiriac Collection, singura colecție personală de mașini din România deschisă publicului. Galeria (situată în Otopeni, pe Calea Bucureștilor nr. 289) se întinde pe o suprafață de 4.300 mp și cuprinde modele excepționale de mașini și motociclete. Cel mai nou model din colecție este Ferrari 458 Speciale Aperta, din 2015, iar cel mai vechi este Hurtu 3 ½ Quadricycle, din 1899. Între cele două se derulează întreaga istorie automobilistică mondială. Colecția reunește exponate care au aparținut unor proprietari celebri – actori, muzicieni, capete încoronate, șefi de stat. Toate mașinile din galerie sunt în stare funcțională și aparțin domnului Ion Țiriac. Dacă vrei să vezi *live* aceste exponate minunate – printre care și un automobil al cărui proprietar a fost, la un moment dat, celebrul Elton John – poți vizita Galeria de vineri până duminică, între orele 10:00 și 20:00. Biletul costă 15 lei pentru adulți și 7,5 lei pentru elevi, studenți și pensionari. Copiii cu vârsta până la 6 ani inclusiv au acces gratuit.

More Delia? Caută, pe *cosmopolitan.ro* și interviul video realizat pentru noi de echipa UTV!

Click! Delia, vedeta de pe coperta noastră, pozează pentru Tibi Clencă.

NOUTATE

Too Faced

BORN THIS WAY

Nou! CORECTOR CU EFECT NATURAL ȘI RADIANT

Conține apă de cocos.

IUBIM...

... PRODUSELE CU ACOPERIRE LEJERĂ ȘI LUMINOASĂ

UN TEN IMPECABIL FĂRĂ IMPERFECȚIUNI!

magazin online
www.sephora.ro

SEPHORA
WHERE BEAUTY BEATS

Vizual non contractual. © Sephora 2016

Dragă Cosmo

Pune umărul

Citesc cu plăcere articolele tale, iar luna asta chiar mi-ai fost de ajutor cu *Metoda corectă de a ajuta o prietenă să treacă peste o dramă*. E mai mult decât o prietenă, trebuie să îmi ajut mama care trece printr-o situație dificilă. Datorită celor 4 mesaje simple și concise pe care le-am găsit în articol sunt sigură că o să reușesc. Pentru asta îți mulțumesc. Love you, COSMO! – LARISA

Pușculiță fericită

Îmi plac paginile tale pentru că pe cât sunt de strălucitoare, pe atât sunt de realiste și obiective. În luna septembrie m-am delectat cu articolul *Lefter Popescu, varianta feminină (și cum scapi de blestem)*. Trebuie să recunoaștem că avem uneori tendința de a risipi banii pe tot felul de nimicuri, prin urmare, am fost încântată să aflu cum pot să mă distrez și să mă răsfăț fără să-mi golesc conturile. – CORINA

Gentlewoman

Mi-au plăcut toate articolele lunii septembrie, dar de departe cel care mi-a mers la suflet a fost *Bunătatea este noul sexy*. Citind acest articol, am înțeles cât de importantă este o atitudine potrivită în gestionarea problemelor cu care ne confruntăm zi de zi și că nu ne costă nimic să fim amabile și politicoase, mai ales că putem avea astfel parte de satisfacții imense. Articolul din COSMO mi-a arătat că succesul este mai ușor de obținut decât ne imaginăm noi, important este să nu uităm să fim umani. – LAURA

Inspiră adânc

Of, ce enervant! a fost întocmai articolul de care aveam nevoie, într-o perioadă în care am impresia că sunt înconjurată de oameni săcălători, al căror singur scop în viață este să mă scoată din sărite. Îți mulțumesc pentru că m-ai învățat, prin prisma acestui articol, cum pot să fac față cu succes și celor mai enervante situații și să fac abstracție de comportamentul unor oameni enervanți și pisălogi. – ALEXANDRA

„LIKE" me

Am citit cu mare curiozitate articolul *Goana după like-uri*. Și mie mi s-a întâmplat să postez câte ceva și apoi să-mi verific contul din minut în minut, pentru a vedea cât de apreciate îmi sunt postările și să mă încarc apoi cu energie negativă, pentru că numărul de like-uri primite era unul extrem de mic. Articolul din COSMO mi-a deschis ochii, arătându-mi cât de dăunător poate fi mediul virtual pentru mintea noastră atunci când depășim anumite granițe, și că e important să învățăm să ne separăm viața virtuală de cea reală. – CORINA M.

PREMIU luna octombrie

Spune-ne părerile tale despre ediția noastră de octombrie și te premiem cu setul Sally Hansen Miracle Gel, pentru o manichiură cu aspect de gel în doi pași, ce rezistă până la 14 zile: lacul de unghii Miracle Gel și top coat-ul Miracle Gel 2X Volume, care se usucă fără lampă UV și oferă manichiurii o strălucire de durată!

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!

Atenție: impresiile tale despre COSMO octombrie ar putea fi publicate în ediția de noiembrie dacă ajung la noi până la data de 10 octombrie. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

ANGEL
MUSE
The new fragrance you will #HateToLove
MUGLER
DISCOVER MORE AT MUGLER.COM

DELIA'S Winter Wonderland
5 DECEMBRIE 2016 TNB ORA 19:00
BIG BAND ORCHESTRA LIVE CONCERT

The BUZZ

MR. OCTOMBRIE

CHRIS EVANS

Super-eroul timpurilor noastre a semnat și pentru următorul *Avengers: Infinity War*, dar se pare că nu va mai fi Captain America, ci va deveni The Nomad, dezamăgit de guvern și hotărât să-și ia soarta în propriile mâini. Tot ce putem spune e că simpaticul cu plete blonde și ochi incredibil de albaștri vă rămâne mereu... căpitanul inimilor noastre.

FOTO: GETTY IMAGES, SPLASHNEWS, IMAGE FORUM. Text: Roxana Dobrotă

OCTOMBRIE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

1

ÎNCEARCĂ noul parfum Britney Spears Private Show, cu note de cafea cu frișcă și dulce de leche. 127 lei

2. SCANDI-BEAUTY. Dacă te-ai întrebat vreodată cum de nordicele sunt atât de frumoase, am aflat unul dintre secretele lor: turmericul! Pentru a da un boost procesului de regenerare a pielii și a stimula producția de colagen, bloggerița Nicole Lea apelează la o mască din: 1 linguriță de miere, ulei de cocos, lapte și turmeric.

3. ALEGE PERFECȚIUNEA cu noua colecție de makeup creată de Victoria Beckham pentru Estée Lauder. Lipstick in Chilean Sunset, 178 lei

8. LUNA CONȘTIENTIZĂRII VIOLENȚEI DOMESTICE. Cumpără acest charm pentru poșetă (10 $ – purplepurse.com) și ajuți la strângerea de fonduri pentru supraviețuitoarele abuzurilor.

4. COCKTAILUL LUNII. The Harvest Sangria, a cărui rețetă o găsești în noua carte de bucate a Ayeshei Curry, *The Seasoned Life*. Amestecă rom, vin roșu, cidru, scorțișoară și zahăr brun și ai parte de o băutură perfectă pentru zilele reci de toamnă.

7

NAVY CHIC. Noua colecție de inspirație nautică creată de Gigi Hadid pentru Tommy Hilfiger e perfectă pentru primele zile de toamnă. Top și pantaloni, 553 lei fiecare

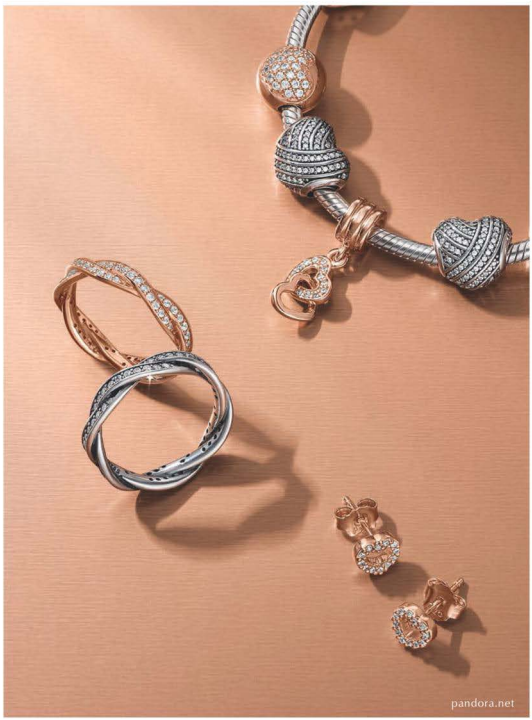
5

ALEGE BIJUTERII în nuanțe de bomboane colorate, precum cele create de Peter Pilotto pentru Atelier Swarovski. 1.180 lei

6. #TACOTUESDAY. Pe 4 octombrie este Ziua Internațională a Taco, deci sărbătorește-o cum se cuvine. Adică și cu tequila.

FOTO: THINKSTOCK, BEN GOLDSTEIN/STUDIO D, STUART TYSON/STUDIO D, JON PATERSON/STUDIO D, STAS KOMAROVSKI, INTERSCOPE RECORDS, PR, SIRE/WARNER BROS. RECORDS, NICOLE NODLAND, SOMEWHAT DAMAGED (VIA KOBALT), IMAXTREE
Text: Roxana Dobriță

PANDORA



STIL DE SEZON CU NOUA COLECȚIE PANDORA ROSE

Colecția PANDORA Rose reprezintă o combinație unică de metale, strălucind în nuanțe de roz. Talismane PANDORA Rose de la 199 RON. Descoperă întreaga colecție pe pandora.net, găsește-ți inspirația și împărtășește #TheLookOfYou

BUCUREȘTI: Afi Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, București Mall, Mega Mall, ParkLake, Promenada, Plaza România • **CONSTANȚA:** City Park Mall **CLUJ:** Polus Center Cluj • **IAȘI:** Palas Mall • **PLOIEȘTI:** Afi Palace Ploiești • **SIBIU:** Strada Nicolae Bălcescu • **TIMIȘOARA:** Iulius Mall • **www.pandora.net**

9

LUNA CONȘTIENTIZĂRII CANCERULUI LA SÂN. Da, octombrie e despre femei, iar cancerul la sân este, din nefericire, printre cei mai des întâlnite tipuri de cancer, așa că, măcar luna asta, nu sta degeaba, verifică-ți sânii în detaliu, palpându-i peste tot. Sau roagă-ți iubitul. Nu va trebui să-i spui de două ori.

- **16. RELAXARE PENTRU SLĂBIT.** Într-un studiu recent, mai mulți bărbați au fost puși să alterneze zilele de sport cu zile în care singurul „exercițiu" a fost să facă o baie fierbinte, cu uleiuri esențiale. Rezultatul? Aceștia au pierdut în jur de 126 de calorii chiar și în zilele fără sport. Asta da veste bună!
- **17. PRIMER MATIFIANT HOMEMADE.** Laptele de magneziu, deși în mod tradițional folosit ca remediu împotriva constipației (îl găsești în farmacii), e lăudat de tot mai mulți specialiști de beauty pentru proprietățile sale de a-ți curăța pielea de uleiul în exces. Să fie pe bune?
- **18. UN AN ORGASMIC.** The O-Shot, oferit de un număr variat de spa-uri pentru vagin (da, există), îți injectează sânge direct în clitoris pentru a-ți mări șansele de a avea orgasm de fiecare dată când faci sex. Procedura durează aproximativ 5 minute, nu doare, dar te costă în jur de 1.500 $.
- **19. FITBAND DE ULTIMĂ GENERAȚIE.** Nu știi când să te oprești din băut? Brățara BACtrack Skyn îți măsoară nivelul de etanol din piele și-ți spune când să pui paharul ăla de Prosecco jos.

10. AMINTEȘTE-ȚI DE VACANȚA DE VARĂ cu noul ceas cu vibe de sirenă creat de surferița Coco Ho pentru Swatch. 415 lei, swatch.com

11. MOȘ ENE ÎNTR-O STICLUȚĂ DE ULEI. Khloé Kardashian a mărturisit că nu-i lipsește de pe măsuța de toaletă Lavender Roll-On Relaxing Essential Oil de la L'Occitane (48 lei), pentru că o scapă instant de stresul acumulat și o ajută să adoarmă mai ușor.

20. PALTOANE DICKENSIENE. Lungi, din tweed și cu două rânduri de nasturi, te apără de frig, dar și de banalitate. Combină-le cu ghete fără toc, cu vârf ascuțit.

12

DUA LIPA

Venită din UK via Kosovo, diva disco pop capătă renume internațional cu un album omonim și piese dansante precum *Hotter Than Hell*.

JOCUL DE-A NUMELE. „Dua Lipa e numele meu adevărat. Toată lumea m-a încurajat să-l aleg ca nume al albumului. La început am vrut să folosesc doar Dua, dar îmi place să-l aud întreg. E un pic suprarealist când îl spun oamenii la radio, pentru că nu e inventat."

PUNE PE HÂRTIE. „Scriam multe eseuri și poezie în școală, dar nu știam cum să scriu o melodie. Abia când am început să cânt cover-uri și să le trimit oamenilor, și câțiva dintre ei chiar mi-au răspuns, am început să învăț structura unei piese și ce înseamnă să scrii o melodie cap coadă."

EMOJIUL PREFERAT. „Unicornul. Poate să însemne *Mă simt super, uite un unicorn strălucitor* sau doar *Hey!* Poți să faci atâtea lucruri cu un unicorn."

TALENT ASCUNS. „Piesa pe care îmi place să o cânt la karaoke e *Look at me now*. Nu-mi place să-mi cânt piesele pe ritmuri de rap, dar îmi place rapul în general. Mă pricep dacă am versurile pe ecran. Poate îmi fac o carieră alternativă din asta."

M.I.A. Rapperița înfocată spune că *AIM* va fi ultimul său album. După ce îl asculți, vei spera că glumește.

REGINA SPEKTOR. Piesele de pe *Remember Us to Life* sunt mai efervescente decât cele de pe *OITNB*, dar dau la fel de multă dependență.

THE NAKED AND FAMOUS. *Simple Forms* e perfect pentru când ai nevoie de o doză rapidă de adrenalină.

SKECHERS

with AIR-COOLED MEMORY FOAM™

Scufundați picioarele în confort!

Distracție pură pentru picioarele tale!

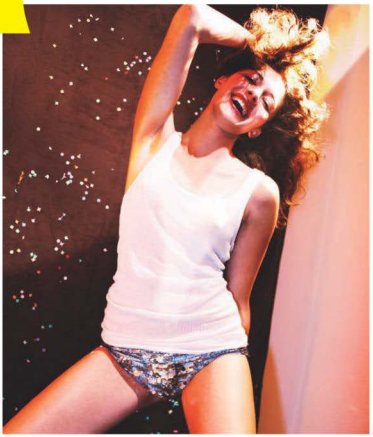
www.ro.skechers.com skechersromania

17

ANI

(not the dancing queen)

E frumos să ai 17 ani, dar nu întotdeauna atât de distractiv precum crede lumea. Dacă oftezi nostalgic după „cei mai frumoși ani", gândește-te cât de multe ai învățat de atunci. Iar dacă ai 17 ani acum, bucură-te de ei așa cum eu nu am știut.



ADULȚII UITĂ CÂT DE GREU e să fii adolescent. „Ah, ce n-aș da să mai am 17 ani, să nu am responsabilități, să ies la întâlniri, să merg la discotecă, să am toată viața înainte", îi aud adesea spunând. Eu fac rareori asemenea declarații, pentru că viața mea a devenit mai ușoară abia acum, la 28. Nu spun că e ușor să-ți câștigi propriul trai, să-ți plătești facturile fără să uiți că ai de declarat și situația apometrelor, să ai de-a face cu bărbați care refuză să se maturizeze, să-ți dai seama că tot nu știi să răspunzi la întrebarea „Unde te vezi peste cinci ani?" sau să-ți pregătești singură de mâncare căutând rețete pe Google. Cu toate astea, nu mi-e dor de vârsta de 17 ani, pentru că...

#1 Nu știam cum să spun un „Nu" rotund, răspicat. Când aveam 17 ani, îmi transpirau coatele pe bancă scriindu-le tema la franceză colegilor mei insistenți. Mergeam cu Andreea în curtea școlii ca să-l spionăm pe Robert, deși pe mine puțin mă interesa ce întreprindea Robert. Pierdeam o zi întreagă la cumpărături cu Monica. Nu știam că timpul meu e valoros și că eu trebuia să decid ce să fac cu el. Mă temeam de reacția oamenilor refuzați și mă intimidam de la primul protest: „Hai, nu fi naspa…" Ce adolescentă vrea să fie „naspa"? Odată cu trecerea anilor, începi să realizezi că nu e musai să le faci tuturor pe plac, cu atât mai puțin dacă asta te face nefericită. Pe lângă asta, îți dai seama că ceilalți nu depun atâtâât de multe eforturi ca să-ți facă ție pe plac. Ceea ce e o revelație și, în același timp, o eliberare.

#2 Dansam când nu se uita nimeni. Mai bine spus, aproape nimeni, pentru că fratele meu mai mic își dădea adesea ochii peste cap când îl rugam să-și strângă colecția de mașini în miniatură ca să-mi facă spațiu să dansez. Deși mi-a plăcut la nebunie dansul încă de mică, am evitat pe cât posibil să dansez în public pentru că eram atât de conștientă de orice mișcare a mea, încât mă blocam. Încă îmi amintesc cu un nod în gât de acele „baluri ale bobocilor" care erau pentru fete ocazia perfectă de a cuceri ringul de dans și inimile băieților pe care îi plăceau. Eu eram cea care stătea în umbră, cu o Cola în mână, imaginându-și cum s-ar mișca pe acele ritmuri dacă în încăpere nu ar fi oameni. Nu, nu am fost „the dancing queen" la 17 ani. Abia de câțiva ani încoace am început să încing ringul de dans și să-mi placă la nebunie.

#3 Comentariile negative îmi stricau ziua. Liceul nu e cel mai „confortabil" loc pe care l-am vizitat, și cred că toată lumea știe la ce mă refer – cu excepția, poate, a fetelor populare, care erau divinizate. Oamenii au tendința de a critica apariția fizică a cuiva, iar eu eram adesea luată în vizor pentru că eram prea slabă. Și nu doar de colegii de liceu, ci și de adulții care uneori o întrebau pe mama dacă nu cumva am vreo problemă de sănătate. Asemenea comentarii nu-mi scăpau niciodată și mă puneau la pământ. Ulitându-mă înapoi, aproape că îmi vine să râd de naivitatea cu care plecam urechea la părerea celorlalți. Azi, nimic din ce ar spune cineva cu privire la corpul meu nu mă mai afectează, pentru că am învățat să-l iubesc. Și am mai învățat că un om e mult mai mult decât corpul său.

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Teodora Ticu

210 ani

CELEBREAZĂ VALORILE ROMÂNEȘTI

TRADIȚIE ȘI PRESTIGIU

ANIVERSARE
1806 · 2016

7 BĂRBAȚI HOT PE CARE I-AM INVITA LA PETRECEREA #COSMO17ANI

We have candy! Tipii ăștia hot nu au nevoie de invitație ca să sărbătorească 17 ani de COSMO. Ce zici, ni te alături?

IAN SOMERHALDER
Din nebunia *Lost: Naufragiații* nu am reținut decât un singur nume: Ian Somerhalder. Aproape 10 ani mai târziu, actorul cu ochi ca cerul încă e pe buzele tuturor, mai ales datorită lui Damon Salvatore, personajul pe care îl joacă în *Jurnalele Vampirilor*. Ultimul sezon din această iubită serie are premiera pe 21 octombrie.

MICHIEL HUISMAN
Un bărbos cu aer de bad boy? Yes, please! Huisman este un actor danez cu un aer aparte, pe care cel mai probabil îl știi din *Urzeala tronurilor* sau din *Secretul lui Adaline*, unde a jucat alături de Blake Lively. Nu-l rata în mini-seria *Harley and the Davidsons*, mai ales dacă ai o slăbiciune pentru bărbații pe motocicletă.

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Teodora Tincă

JAY RYAN

Jay ne-a captivat din primele momente în *Beauty & The Beast*, unde joacă (evident) rolul bestiei, alături de „Frumoasa" Kristin Kreuk. Departe de a ne speria, acest fermecător din Noua Zeelandă ne-ar completa perfect „arsenalul" de distracție.

RAMI MALEK AKA MR. ROBOT

Un „freak" superinteligent, misterios și pe deasupra atrăgător? Elliot Alderson, interpretat de Rami Malek, este tocilarul periculos cu care am ciocni oricând un pahar de șampanie.

DIEGO LUNA

Actorul mexican care va juca alături de Nina Dobrev în SF-ul psihologic *Flatliners* (2017) e la fel de visător și sexy ca numele său. Ți-a frânt inima pentru prima oară în videoclipul piesei *The One That Got Away*, al lui Katy Perry. Bonus: are un accent drăguț.

IDRIS ELBA

Nu mai are 20 de ani, dar Idris Elba e chiar mai hot decât în tinerețe. L-am remarcat pentru prima oară în seria *The Wire* – acel bărbat misterios, tăcut, inteligent, cu o privire pătrunzătoare care te îngheață pe loc. Abia așteptăm să-l vedem alături de Chris Hemsworth în noul *Thor: Ragnarok*, care va apărea prin 2017.

JOSEPH MORGAN

Joseph este cel care-l interpretează pe sălbaticul, excentricul, crudul și fermecătorul Klaus în seria *The Originals* (pentru sezonul 4 mai avem de așteptat până în 2017). Gropițele lui ne ucid cu fiecare zâmbet, și nu ne-ar deranja să le vedem live.

COSMO GUY

MILO VENTIMIGLIA

Băiatul rău din *Stars Hollow* revine pe micile ecrane în *This is Us*, un serial despre destinele a trei oameni născuți în aceeași zi (premiera internațională pe 20 septembrie), și în *Gilmore Girls: A Year in the Life*, premiera pe Netflix pe 25 noiembrie.

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

FOTO: ERIC RAY DAVIDSON
Text: Roxana Doanta

NE TRATEAZĂ CU FUNDUL

„Când ne-am strâns toți actorii din film să vedem primul episod din *This is Us*, am fost surprins să aflu că înainte să-mi vedeți fața, o să-mi vedeți fundul. Sunt flatat, dar cred că posteriorul meu a avut parte de destulă celebritate."

PRIMA DATĂ

„Au fost 30 de secunde de rai. Nu, e haios cum atunci când ești tânăr ți-e teamă să spui sau să faci ceva greșit. După ce mai trec anii și treci prin experiențe noi – ceea ce se întâmplă mult mai des decât înainte – ești mult mai inspirat."

CREIER DE BĂRBAT

„Nu am înțeles complexitatea femeilor până destul de târziu. Sper că femeile știu că noi, bărbații, nu avem foarte multe lucruri în cap. Facem lucrurile pe dos aproape tot timpul. Trebuie să aveți un pic de răbdare cu noi."

FRENEZIA FANILOR

„Oamenii pot fi destul de agresivi. Sunt șocat de felul direct cum unele persoane mă întreabă despre actrițele cu care am avut scene intime în filme. Dar apreciez când cineva mă abordează. Și eu sunt un fan al oamenilor! Nu e o chestie unilaterală."

Cea mai bună experiență video HD

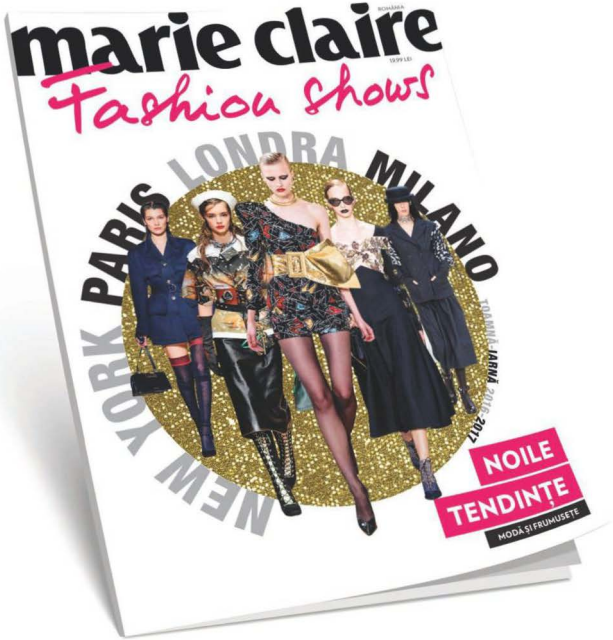
Cea mai extinsă acoperire 4G+

Vodafone
Power to you

Supernet™

Cea mai bună experiență video HD pe mobil, conform studiului P3 Communications din ianuarie 2016 (www.p3-cert.com). Cea mai extinsă acoperire 4G+ în 41 reședințe de județ din România și în București, potrivit declarațiilor operatorilor, valabile la 1.09.2016. Detalii pe www.vodafone.ro

DIRECT DE PE CATWALK



ACUM LA PUNCTELE DE DIFUZARE A PRESEI

O revistă editată de BurdaInternational

STYLE

CE CUMPERI & CUM PORȚI

EAT CAKE!

Păşeşte pe teritoriul celor mai fabuloase şi ludice ţinute de party. Te invităm la un festin vestimentar delicios, demn de o aniversare în stil COSMO!

DE AMIR DOBOŞ
FOTOGRAFII DE VICTOR OANCEA
CHEF-PATISER RARES-CRISTIAN DINU

Asian Love

Completează o ţinută de inspiraţie orientală cu bijuterii opulente şi o atitudine pe măsură! Nu uita de coafura ninja-style!

Chimono din poliester, bumbac şi fir metalic, Guess, 821 lei; mâna stângă: inel reglabil din argint 925 placat cu aur rose şi zirconiu cubic, Be in time, 200 lei; inel din argint 925 placat cu aur rose şi zirconiu cubic, Be in time, 179,99 lei; ceas cu mecanism din quartz, multifuncţional, carcasă şi brăţară din oţel inoxidabil, placat rose şi bezel setat cu cristale, Michael Kors, magazin Be in time, 1.255 lei; manichiură realizată cu Sally Hansen Miracle Gel, nuanţa Rosey Riviter.

La vie en rose

Un outfit neo-french, elegant prin simplitate, va fi revigorat de coafura #yolo și bijuterii inedite.

Rochie din poliamidă, poliester și aplicații din paiete, Elisabetta Franchi, magazin Bacio di Moda, 1.250 lei; cercei din argint 925 cu elemente Swarovski, B&B Collection, 110 lei; colier din oțel inoxidabil și cristale de culoare tanzanit, Just Cavalli Queen, magazin Be in time, 312,20 lei; mâna dreaptă: inele din argint 925 cu zirconiu cubic, 949,99 lei, 219,99 și 180 lei, toate B&B Collection; mâna stângă: inele din argint 925 cu zirconiu cubic, 120 lei și 180 lei, ambele B&B Collection; inel din oțel inoxidabil și cristal de culoare tanzanit, Just Cavalli Queen, magazin Be in time, 217,69 lei; manichiură realizată cu Sally Hansen Miracle Gel, nuanța Redgy.

Disco Queen

Reginã — încoronatã! — a ringului de dans, te remarci prin spiritul rebel și nonconformist al alegerilor tale vestimentare!

Rochie din bumbac și poliester cu aplicații din paiete integral, Twin-Set, magazin Icon, 1.600 lei; diademă din metal placat cu rodiu și cristale Swarovski, Oliver Webber, magazin Be in time, 400 lei; cercei din argint 925 și cristale Swarovski, B&B Collection, 340 lei; coliere din argint 925 cu zirconiu cubic, 570 lei și 950 lei, ambele B&B Collection; mâna dreaptă: brățară fixă din metal placat cu rodiu și elemente Swarovski, Oliver Webber, magazin Be in time, 539,99 lei; mâna stângă: brățară fixă din metal placat cu rodiu și elemente Swarovski, B&B Collection, 680 lei; inel din metal placat cu rodiu și cristale Swarovski, Splendor, 399,99 lei; manichiură realizată cu Sally Hansen Miracle Gel, nuanța Wine Stock.

Film Noir

Un lucru este cert — vei fi o apariție memorabilă! Completează o ținută ultra-glam cu un machiaj dark și accesorii minimaliste.

Rochie din poliester și aplicații din paiete integral, Bacio di Moda, 525 lei; lanț din argint 925, 59,99 lei, și pandantiv din argint 925 cu zirconiu cubic, 193 lei, ambele B&B Collection; mâna dreaptă: brățări din argint 925 cu elemente Swarovski, ambele B&B Collection, 220 lei fiecare; mâna stângă: ceas cu mecanism din quartz, multifuncțional, carcasă și brățară din oțel inoxidabil, bezel și cadran setate cu cristale, Guess, magazin Be in time, 1.055 lei; inel din argint 925 cu zirconiu cubic, B&B Collection, 121 lei; manichiură realizată cu Sally Hansen Miracle Gel, nuanța Crème de la Crème.

Retro Chic

Îți place să fii considerată un personaj care trăiește în lumea și în ritmul propriu? Atunci te vei bucura să porți pene de struț... în stilul vremurilor de altădată.

Vestă din pene de struț și lână, Twin-Set, magazin Icon, 2.300 lei; colier din metal placat cu aur roz și cristale Swarovski, Loiaandgrace, magazin Be in time, 320 lei; mâna dreaptă: inel din argint placat cu aur roz și elemente Swarovski, magazin B&B Collection, 69,99 lei; inel metalic placat cu aur roz și cristale Swarovski, Loiaandgrace, magazin Be in time, 160 lei; brățări din argint placat cu aur roz și elemente Swarovski, 200 lei și 169 lei, ambele B&B Collection; brățară fixă din metal placat auriu și cristale Swarovski, Loiaandgrace, magazin Be in time, 210 lei; mâna stângă: brățară metalică placată auriu și cristale Swarovski, Guess, magazin Be in time, 1.344 lei; manichiură realizată cu Sally Hansen Miracle Gel, nuanța Red Eye.

Liquid gold

O abordare modernă și strălucitoare a stilului casual-chic — completează ținuta cu un machiaj sau o coafură cu accente futuriste.

Rochie din mătase, Andra Andreescu, preț la cerere; cercei din argint 925 și cristale Swarovski, 280 lei, și colier din argint 925 cu cristale Swarovski, 180 lei, ambele B&B Collection; mâna stângă: brățară din metal placat auriu și cristale Swarovski, Lolaandgrace, magazin Be in time, 320 lei; manichiură realizată cu Sally Hansen Miracle Gel, nuanța Frill Seeker.

Model: Andreea Matei/IMC Models
Machiaj: Cecilia Rentea
Coafură: Adonis Enache
Manichiură: Alina Matei, Nailartist Tribute by GS
Torturile COSMO aniversare au fost realizate de Chef-Patiser Rareș-Cristian Dinu, Nuba Summervibes.

SALLY HANSEN MIRACLE GEL

Culori vibrante pentru fiecare atitudine a ta!

Manichiura este adesea detaliul final care completează un look ce are puterea să spună o poveste. Ne exprimăm prin culori, iar atunci când vine vorba de unghii, nuanțele alese pot spune multe despre stilul personal.

Toamna aceasta nuanțele intense ocupă un loc special în outfit-urile și manichiurile setate ca trenduri ale sezonului. Mai mult, când vorbim despre ocazii speciale ce merită sărbătorite cu look-uri de efect, culorile sunt primele care spun povestea personalității care le poartă.

Sally Hansen este brandul numărul 1 de lacuri de unghii în America, iar în România este prezent cu o gamă variată de produse inovatoare, lacuri de unghii și tratamente ușor de aplicat, ce conțin formule inspirate din produsele profesionale.

Gama **Miracle Gel** este una dintre vedetele brandului pentru că promite aceleași rezultate ca o manichiură semipermanentă, nefiind însă nevoie de lampă. Lacurile **Miracle Gel** pot fi aplicate acasă, iar rezultatul este desăvârșit: **strălucire și impact care rezistă până la 14 zile.**

Motivele de sărbătoare aduc în prim plan culorile intense și atrăgătoare ce exprimă diferitele laturi ale personalității noastre. Roșu vibrant – **Red Eye** sau **Redgy** – inspiră eleganță și rafinament, atrăgând atenția prin energia pe care o transmite.

Atunci cand vrem sa îmbrăcăm acea aură de prețiozitate pe care numai un outfit de poveste ne-o oferă, nu ne rămâne decât sa alegem o manichiură în nuanțe nude – **Frill Seeker** - sau alb pal - **Crème de la Crème**.

Dacă ți se potrivește mai degrabă atitudinea de punk queen, atunci accesoriul must-have de care ai nevoie este o manichiura statement într-o culoare cu personalitate: **Wine Stock** va fi alegerea perfectă!

Double Duty

Base & Top Coat

Indiferent de stilul și culorile pe care le alegi, nu uita ca trebuie sa ai unghii sănătoase, hidratate și rezistente - iar pentru asta Sally Hansen pune la dispoziție o gamă extrem de variată de tratamente care te vor ajuta să ai o manichiură naturală impecabilă, precum Double Duty!

FENDI

SAINT LAURENT

ISABEL MARANT

ETRO

CHANEL

10 PENTRU TOAMNĂ

Reinventează-ti lookul de sezon ținând cont de aceste sugestii vestimentare.

BALENCIAGA

ETRO

OPENING CEREMONY

BALENCIAGA

COMME DES GARÇONS

PHILLIP LIM

#1 Catifeaua vedetă

Cu o textură expresivă, bogată și o aură nobilă, atemporală, catifeaua este pentru noi trendul (și materialul) principal în sezonul de toamnă.

1. Jachetă, Zara, 179,90 lei; 2. Fustă, MM6, *farfetch.com*, 435,70 euro; 3. Geantă, Prada, *mytheresa.com*, preț la cerere.

#2 Viața e roz

Dă, ne place! Rozul folosit cu delicatețe și ingeniozitate în colecții precum cele prezentate de Chanel sau Gucci ne face să renunțăm la orice idei preconcepute în privința acestei nuanțe.

1. Jachetă, H&M, 159 lei; 2. Adidași, Adidas Stan Smith, 490 lei.

PHILOSOPHY

1. Top, Johanna Ortiz, net-a-porter.com, 795 dolari

PORTĂ-L CU

2. Pantaloni, Topshop, topshop.com, 225 lire; 3. Pantofi, Benvenuti, 199,90 lei.

#3 Pune umărul

Simte nostalgia anilor '80 și lasă-te inspirată de glorioasa perioadă vestimentară în care topul pe un umăr și-a găsit celebritate! Poartă-l cu o pereche de pantaloni cu talie înaltă, pentru un plus de sex-appeal.

FAUSTO PUGLISI

#4 Rock of Ages

Sezonul acesta celebrăm noua înfățișare a jachetei biker, care a revenit în tendințe mai fresh ca niciodată! Optează pentru una cu ținte de inspirație punk și patchworks foarte inventive.

1. Jachetă, Zara, 749,90 lei; 2. Eșarfă, C&A, 22,90 lei.

#5 Navy star

Chiar dacă vara a trecut demult, spiritul marinăresc își continuă existența și în sezonul rece. Optează pentru paltoane de inspirație navy, pentru un look autentic și hotărât!

1. Palton, Zara, 499,90 lei

POANTĂ CU

2. Basică, Prada, *net-a-porter.com*, 430 dolari. **3.** Pantofi, Mineli Boutique, 349 lei.

#7 The shining

Strălucirea acestui sezon ne acaparează subtil — nuanțele metalice se contopesc cu materialele textile, pentru o apariție sezuală, de neuitat.

1. Pantaloni, 3.1 Phillip Lim; *farfetch.com*, 723,43 euro; 2. Jachetă, Zara, 199,90 lei; **3.** Pantofi, Liu Jo, 810 lei.

#6 Destinația: Vinyl

Era o vreme în care nu te-ai fi gândit să porți o "mușama" din plastic laminat. Noile colecții te fac să îți schimbi radical părerea.

1. Jachetă, Diesel, 1.770 lei; **2.** Fustă, Mango, 169,90 lei; **3.** Ghete, Guess, preț la cerere.

GUESS.COM ART DIR. PAUL MARCIANO PH. RAYAN AYASH © GUESS?, INC. 2016
GUESS
HAILEY BALDWIN
BUCUREȘTI CLUJ TIMIȘOARA

VERSACE
VETEMENTS

1
2

ACNE STUDIOS
DINNY

#10 Underground chic

Uneori, trendurile sunt imprevizibile, la fel și „moda străzii". Iar când cele doua se îmbină armonios, vei scoate din garderobă piesele tale cele mai underground și le vei purta cu item-uri glam!

1. Jachetă ,Mango, 249,90 lei; 2. Ghete, Bershka, 199,90 lei.

1
2

3

1. Jachetă, Diesel, 1.450 lei

POART-O CU:

2. Ghete, Tamaris, 389 lei; 3. Pălărie, Eugenia Kim, *net-a-porter.com*, 275 euro.

#9 Pufoșenii la putere

În acest sezon, utilitatea și estetica se întâlnesc la mijloc... în sfârșit! Aruncă o privire peste colecții semnate Acne sau Balenciaga, și alege-ți jacheta pufoasă care se potrivește stilului tău.

COMME DES GARÇONS
FENDI

#8 Inspirație asiatică

Încărcătura emoțională și estetică a motivelor chinezești se resimte puternic în sezonul de toamnă-iarnă. Descoperă și tu frumusețea acestei culturi și garderobe incitante.

1. Pantaloni, Topshop, topshop.com, 55 lire; 2. Bluză, H&M, 449,90 lei; 3. Pălărie, H&M, 299 lei.

1

2
3

FOTO: **IMAXTREE, PR.** *Text și stilism: Anca Stănuță.*

THOMAS SABO

Universul Thomas Sabo este caracterizat de creații expresive, bijuterii cult ce inspiră un întreg mapamond.

Bijuteriile Thomas Sabo sunt caracterizate de o afinitate aparte pentru trenduri și design unic, iar noile creații sunt lansate în concordanță cu marile show-uri de modă din întreaga lume.
Colecția de bijuterii Sterling Silver reunește gama de bijuterii de damă, Glam&Soul, pe cea unisex, Karma Beads și Love Bridge, cât și pe cea destinată bărbaților, Rebel at Heart. Codurile de design în still unic Thomas Sabo din colecția de bijuterii Sterling Silver se îmbină perfect cu colecțiile de ceasuri Glam Chic, Divine sau Rebel Spirit.

Colecțiile sunt disponibile în magazinele Be in time și online, pe bb-shop.ro

Păcălește ploaia

... cu ajutorul itemului vestimentar nelipsit din orice garderobă care se respectă. Croieli clasice, materiale texturate, dar și culori îndrăznețe – iată actualii indicatori de bază în căutarea trenciului perfect. Alege-l dintre cele patru modele în tendințe și învață să-l accesorizezi în stil propriu!

COMFORT ELEGANT

Optează pentru un trenci în formă de halat — modelul acesta inedit face ușor trecerea de la o garderobă de zi la una potrivită pentru seară.

Trenci, Marks&Spencer, 549 lei

PORTĂ-L CU...

Lanț, Pandora, 319 lei; umbrelă, H&M, 39,90 lei; pălărie, Scotch&Soda, 279,99 lei, magazin Collective; ochelari, Mykita, magazin Entrance, 1.890 lei; botine, Zara, 499,90 lei; geantă, Folli Follie, 249,99 lei, magazin Collective.

PUFOSENII DE BAZĂ

În lunile reci, trenciurile din materiale pufoase și fine precum lâna îți vor asigura confortul și căldura de care ai nevoie!

Trenci, COS, preț la cerere

PORTĂ-L CU...

Ceas, Hermès, magazin B&B Collection, preț la cerere; cizme, Massimo Dutti, 799 lei; geantă, Meli Melo, 129,90 lei; cercei, Mango, 39,90 lei; pălărie, Patrizia Pepe, *luisaviaroma.com*, 1.050 lei; ochelari, Zara, 59,90 lei.

Text și stilism: Anca Stănuță.

stefanel.com
STEFANEL

ARMURI URBANE

Toamna aceasta prin oraș vei asista la... „marșul" pașnic al trenciurilor de inspirație militară. Iată cum să porți un astfel de trenci, în stilul propriu.

Trenci, Brunello Cucinelli, preț la cerere

POARTĂ-L CU...

Ochelari, Dita, magazin Sunglasscurator, 575 euro; geantă, MuraGura, *muragura.com*, 630 lei; șapcă, Tommy Hilfiger X Gigi, *iulsaviaroma.com*, 314 lei; ceas, Atlantic, B&B Collection, 1.764 lei; pantofi sport, Diesel, 750 lei; mănuși, Zanellato, 90,43 euro, *farfetch.com*.

APARIȚIE MEMORABILĂ

Mizează pe culoarea seducției și nu vei trece neobservată. Iar dacă ești o tipă mai îndrăzneață, renunță la tocuri și poartă-l cu pantofi sport.

Trenci, Zara, 399,90 lei

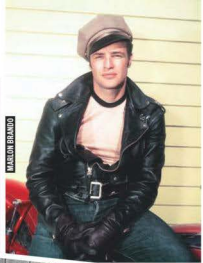
POARTĂ-L CU...

Ochelari, Adidas Originals, 440 lei; căciulă, American Apparel, 28 dolari; eșarfă, Asos, 8,50 euro; ceas, Esprit, magazin B&B Collection, 559 lei; rucsac, Nasty Gal, 229,82 lei; tenișI, Converse, 369,99 lei, magazin Collective.

splend'or
pasiune pentru bijuterii

SHOP ONLINE
bb-shop.ro

JOHN TRAVOLTA ȘI JAMIE FORMELEY



MARLON BRANDO

THE RAMONES

LECȚIA DE ISTORIE:

REBELĂ CU O CAUZĂ: jacheta biker

Vi-l puteți imagina pe James Dean fără jacheta sa din piele? Sau întreaga mișcare punk fără bomberul din piele neagră, cu ținte și sloganuri scrise pe spate? Pe Kate Moss defilând nonșalantă pe străzile Londrei? Sigur că nu: jacheta biker e o piesă iconică în istoria modei.

În anii 1900, jachetele din piele de culoare maro închis erau purtate de piloți și de membri ai armatei. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial a apărut pentru prima dată denumirea „bomber jacket", o prescurtare de la „bombardier jacket" (acele piese de îmbrăcăminte erau extrem de prețuite pentru protecția la intemperii pe care o ofereau, iar modelele căptușite cu blană deveniseră populare mai ales în Rusia cea friguroasă).

În 1928, Irving Schott, proprietarul brandului de outwear Schott Bros, a făcut designul primei jachete de motor. Era un produs inovativ la acea vreme: jacheta era în așa fel croită încât, chiar și atunci când bikerii se aplecau în față, fermoarul asimetric (este pentru prima dată când jachetele din piele au fermoar, și nu nasturi) și cusăturile nu mai

FOTO: GETTY IMAGES, IMAXTREE, PR, REX FEATURES. Text: Alina Ilieman

TOM TAILOR CONTEMPORARY

Redefinirea feminității

TOM TAILOR CONTEMPORARY WOMEN, colecția de toamnă/iarnă 2016-2017, aduce în prim-plan nuanțe discrete de gri și bej în combinații elegante, cu tușe de negru intens și vișiniu puternic. Celebrând femeia elegantă și naturală, colecția se concentrează pe croieli inovative, combinând cu pricepere un clasicism reinterpretat cu o feminitate mai captivantă ca niciodată.

Toate ținutele Tom Tailor Contemporary Women au în comun un element-cheie: croielile sunt atât de elegante, dar în același timp contemporane, încât pot fi purtate cu succes atât pe parcursul zilei, cât și seara. Cuvântul de ordine care le definește este mixul neașteptat de materiale care, deși în aparență contrastante, dau extraordinar de bine unul lângă celălalt. Lâna croită clasic îmbrățișează topuri delicate din dantelă, item-urile din imitație de piele fac casă bună cu pantaloni sport, iar catifeaua este completată elegant de accesorii din blană ecologică.

Dacă ai nevoie de o ținută care să-ți îndeplinească toate dorințele – să fie comodă și practică, elegantă și rafinată, dar să-ți dea și un vibe edgy, contemporan și cosmopolit –, ținutele Tom Tailor Contemporary Women sunt exact ce-ți trebuie. Îți recomand să încerci fie o fustă midi plisată, alături de un pulover moale, care nu trece de talie, fie un top fin din dantelă cu o pereche de pantaloni evazați și un cardigan cu imprimeu chevron, care trece peste genunchi. Fiecare element vestimentar în parte spune o poveste, redefinind într-un fel aparte eleganța clasică, iar combinațiile pe care le poți face sunt nesfârșite. Vrei să fii cool, dar fără să-ți neglijezi latura feminină? Cu Tom Tailor Contemporary Women poți.

deranjau. Iar Schott a numit-o după trabucul său favorit, The Perfecto. A pus-o la vânzare în magazinul Harley Davidson din New York. Jacheta originală era croită astfel încât să vină până în talie, ceva mai lungă și solidă în partea din spate, mai strâmtă jos, spre talie, era prevăzută cu revere care se puteau ridica și buzunare cu clapetă și capse. De reținut: prețul inițial al unei jachete Perfecto era doar 5,50 dolari!

În 1953, Marlon Brandon apare în pelicula *The Wild One*, pe motor, îmbrăcat cu o jachetă din piele (istoria spune că imaginea eroului din film a fost inspirată de realitate, de outfitul unui motociclist implicat într-o bătaie între bande, ajuns pe prima pagină a ziarelor). Rezultatul? Toate școlile din SUA au interzis purtarea acestor jachete, considerându-le un simbol al rebeliunii (interdicție care nu a făcut altceva decât să îi crească și mai mult popularitatea).

În 1955, rebelul fără cauză, James Dean, devine de nedespărțit de jacheta biker. Motocicletă, jachetă din piele, țigară... putea fi ceva mai sexy decât asta? Un alt icon al cinematografiei acelei epoci este, de asemenea, asociat imaginii rebelului sexy și periculos: Steve McQueen, la fel de atașat de țigară și de motocicletă.

Au urmat apoi anii punk și rock: Debbie Harry, în 1970, apare în fotografii cu o jachetă din piele fără mâneci, iar în 1974, toate revistele au pe copertă imaginea grupului The Ramones, toți îmbrăcați în jachete din piele. Sid Vicious, basistul trupei Sex Pistols, a fost, de asemenea, creditat ca fiind responsabil de popularizarea iternului biker jacket, transformat într-un trademark personal, alături de „freza" sa cu „țepi". Dacă adăugăm jachetei tinte, capse, embleme, desene sau chiar diverse sloganuri, avem imaginea unei epoci în care curentele muzicale făceau legea, iar trupele punk, rock (și mai târziu metal și goth metal) se transformau în fashion icons.

În plus, tot în anii '70, popularul show de televiziune Happy Days aduce în prim-plan personajul Fonzie, cu a sa eternă geacă biker.

În anii '80, jacheta din piele devine un produs purtat de toată lumea: de la fashionista la vedete punk ca Blondie și Billy Idol (în varianta cu tinte, capse și ace de siguranță) sau pop, ca Michael Jackson (cu a sa versiune roșie pentru *Thriller*), Bruce Springsteen și Madonna (să ne amintim aici de memorabilul shooting al Madonnei în biker jacket, realizat de Herb Ritts).

În ultimele decenii, o grămadă de modele au devenit iconice, odată cu purtătorii lor (vedete de film, cântărețe etc.). În filme de referință pentru cultura cinematografică, precum *Fight Club*, *Top Gun*, *Grease*, *Matrix*, *Mad Max*, *Terminator* sau nenumărate altele, jacheta din piele și-a însușit un rol aproape la fel de expresiv ca și cel al protagoniștilor.

În anii 2000, celebrități ca Ashley Olsen și Kate Moss au readus pe scena street fashion jacheta bomber din piele, purtată în cele mai nonconformiste moduri posibile (la petreceri, pe stradă, asortată unor jeanși sau unor rochii vaporoase din voal sau dantelă).

În același timp, designerii repun pe scenă jacheta din piele: văzut în varianta aligator la Dior chiar în 1960, trendul e urmat de Gianni Versace, Jean Paul Gaultier sau Karl Lagerfeld pentru Chanel, ei reinterpretând în varianta fashion celebrul item.

În 2009, directorul de creație al casei Schott readuce în lumină originalul Perfecto, iar pe catwalkuri, de la Rick Owens la Balenciaga și Hermès, zeci de variante reinterpretate ale jachetei sunt puse în cele mai fashionable combinații.

Pentru sezonul de toamnă-iarnă 2016/2017, vedem jacheta din piele în varianta cu blană la Maison Martin Margiela și Balenciaga sau în versiunea fără mâneci și cu tinte și stele din metal aplicate (la Alexander McQueen, Saint Laurent by Hedi Slimane sau Etro).

BENVENUTI

Pyjama Party by TeX

TeX te provoacă la o petrecere în pijamale, odată cu lansarea liniei nightwear din noua colecție Tex, brand distribuit exclusiv în rețeaua de hipermarketuri Carrefour România!

Pijama damă, 50 lei, halat damă, 50 lei, pijama bărbat, 65 lei

Tricou, 20lei

De acum este simplu, te poți distra pe cinste la următoarea petrecere în pijamale atâta timp cât apelezi la TeX, o linie ce oferă soluții calitative pentru o toamnă chic și confortabilă. TeX este sinonim cu inovația și propune un stil de viață de cea mai înaltă calitate prin alegerea atentă a materiilor prime, soliditatea cusăturilor, rezistența culorilor sau caracteristicile antiscămoșare, rezultate prin expertiza asigurată de echipa de creație franceză, în concordanță cu ultimele tendințe.

Papuci, 12 lei

Cămașă de noapte, 40 lei

Pantaloni, 30lei

Papuci, 12 lei

TEX

Carrefour

Pijama cu mânecă lungă și pantaloni lungi, 70 lei

Papuci, 12 lei

Pijama damă, 50 lei, pijama bărbat, 65 lei

Tricou, 20lei

Pantaloni, 30lei

Cămașă de noapte cu mânecă lungă, 45 lei

Rochii superbe din colecțiile noi, sfaturi isteațe despre organizarea nunții, styling și frumusețe, pictoriale de excepție și poveștile a multe nunți adevărate de la cititoarele noastre.

ACUM, la orice punct de difuzare a presei!
www.miresici.ro

O revistă editată de
BurdaInternational RO

BEAUTY

GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI

TRUC
Pentru ca efectul fardurilor metalizate să fie și mai intens, aplică întâi o bază pentru pleoape, apoi fardul, cu o pensulă umezită.

CHEERS!

Este luna noastră aniversară și momentul în care celebrăm frumusețea, dar, pentru noi, tot tu vei fi mereu în centrul atenției... Iar când vine vorba despre party, nu e niciodată prea mult auriu!

1. Givenchy Noir Couture Mascara Limited Edition, 154 lei. **2.** Benefit Cosmetics Dew The Hoola Self-tanner, 134 lei. **3.** Urban Decay Velvet GlideOn Pencil, 95 lei. **4.** Benefit KaBrow Cream-gel Brow Color, 129 lei. **5.** TonyMoly EggPore Tightening Cooling Pack Mask, 70 lei. **6.** Urban Decay Heavy Metal Glitter Eyeliner, 97 lei. **7.** Sephora Color Hit Nail Polish, 21 lei. **8.** Versace Eros Pour Femme EDT, 322 lei. **9.** Yves Saint Laurent Rouge Pur Couture, 165 lei. **10.** Urban Decay MoonDust Palette, 232 lei (exclusiv în magazinele Sephora).

FOTO: VICTOR OANCEA
Text: Ana-Maria Pinzariu

TEN ÎNFLĂCĂRAT

Frumusețea naturală este cel mai de preț atu al unei femei... Tenul luminos, uniform și ușor îmbujorat pe crestele pomeților dă feței un aer pasional și misterios.

BACK TO FUTURE

E timpul să afli ce tip de make-up se poartă în sezonul ce tocmai a început! Te avertizăm, nu vei putea rezista acestor provocări...

FOTO: IMAXTREE, PR
Text: Ana-Maria Prunariu

CHANEL

ELIE SAAB

Printurile se impun și în machiajul pleoapelor, dovadă stând modelul inedit ales de Chanel.

GIVENCHY

SMOKIN' HOT

Pleoapele conturate difuz fascinează în fiecare sezon, și nu doar din cauza efectului cu care ochii sunt puși în evidență, ci și prin puterea de a se reinventa continuu. Elie Saab a ales fumuriul clasic cu contur ascuțit la bază, iar Jill Stuart a mizat pe albastru-cobalt.

Essence Eyeshadow, 8,9 lei

Bobbi Brown City Collection Cream Shadow, 109 lei

FENDI

THIERRY MUGLER

Lancôme Chocolat Amande Matte Palette, 261 lei

BLACK EYE PEAKS

Figurile geometrice, desenate cu negru intens, prind forme noi în fiecare sezon, reinterpretând stilul „cat-eye" în fel și chip. Ne-au fascinat pleoapele precum cărbunele propuse de Dsquared2, petele scoase parcă din pensulă de la Yde, cat-eye cu bijoux în coadă de la Vacarello, dar și liniile fine, desenate la distanță de conturul ochilor (pentru un efect de mărire a acestora), văzute la Kenzo, Giamba, A Détacher ori Marc Jacobs.

GIAMBA

ANTHONY VACCARELLO

Elizabeth Arden Beautiful Color Liquid Eye Liner, 109 lei

Giorgio Armani Eye Tint, 175 lei

Miss Sporty 100% Rock Pump Up Booster, 15,10 lei

Givenchy Le Prisme Superstellar, 256 lei (exclusiv Sephora)

PLEOAPE ÎN ACUARELĂ

Sezonul culorilor nu s-a încheiat... abia acum începe! Coloritului autumnal și albului hibernal li se opun nuanțele vii de albastru, verde, portocaliu, galben, roz sau combinații între acestea. Și pastelurile primesc atenție în acest sezon, dar și nuanțele metalice de cupru, atât pe pleoape, cât și pe buze.

RED IS THE NEW RED

La capitolul „tendințe atemporale" avem buzele roșii, cu variații de roșu aprins la YSL și burgundy la Mary Katrantzou. Ne place la nebunie efectul propus de Cushnie et Ochs, cu buze roșii conturate pe exterior cu creion alb, într-un contrast spectaculos.

BLACKISS

Stilul gotic se impune în machiajul buzelor cu nuanțe de mov închis și chiar negru mat, purtat de modelul momentului – Gigi Hadid. Nu întâmplător, tenul este deschis, până la palid, în scopul creării un contrast demn de membrii familiei Adams. Nu ai un ruj mov închis sau negru? No problem, te poți descurca la fel de bine cu un creion pentru pleoape și un balsam cremos.

Chanel Rouge Allure Velvet, 177 lei

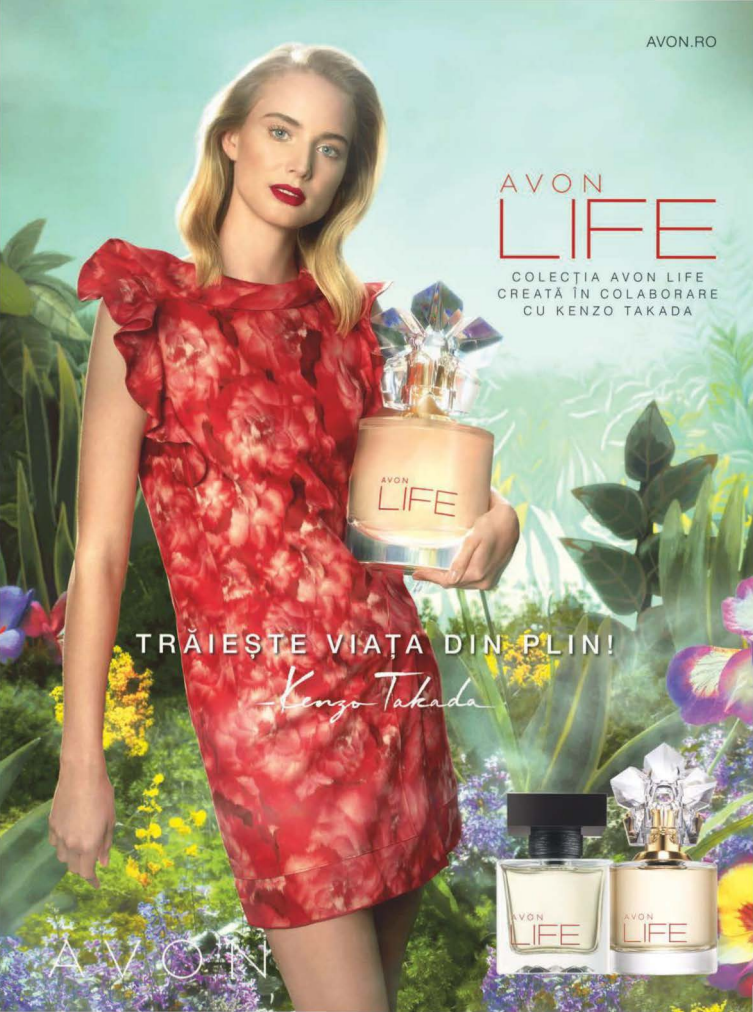
1. Givenchy Le Rouge, 161 lei (exclusiv Sephora); **2.** By Terry Rouge Expert, 184 lei; **3.** Collistar Puro Lipstick, 92 lei; **4.** Bourjois Rouge Edition 12h, 59,30 lei

Elizabeth Arden Beautiful Color Bold Liquid Lipstick, 163 lei

MAC Trolls Lipstick, 104 lei

BUZE DE ACADEA

Că vorbim despre pasteluri ce duc cu gândul la vata de zahăr sau la culorile aprinse ale bomboanelor, rozul e pe buzele tuturor în acest sezon.


AVON.RO
AVON
LIFE
COLECȚIA AVON LIFE
CREATĂ ÎN COLABORARE
CU KENZO TAKADA
AVON
LIFE
TRĂIEȘTE VIAȚA DIN PLIN!
Kenzo Takada
AVON
LIFE
AVON
LIFE
AVON

ANNA SUI

EMPORIO ARMANI

Chanel Dimensions de Chanel Mascara, 167 lei

L'Oréal Brow Artist Plumper, 45,43 lei

Make Up For Ever Excessive Lash, 118 lei

L'Oréal Paris Mega Volume Miss Hippie Mascara, 49 lei

GENE BOGATE

Alungirea și îngroșarea genelor nu mai ține de mult de artificial, cele mai noi formule de mascara fiind capabile să ofere volum, definire și alungire de până la două ori a genelor naturale. Cât despre extensii (Chanel Haute Couture), acestea fac parte din ritualul obișnuit de înfrumusețare, alături de manichiura semi-permanentă sau... Hair-Botox.

Maybelline NY Brow Satin, 28,61 lei

BURBERRY

EMANUEL UNGARO

NYX Eyebrow Gel, 32 lei

ACCENT PE SPRÂNCENE

Designerii nu ocolesc sprâncenele nici în acest sezon, propunând soluții extreme, precum albirea acestora sau definire dură, însă cei mai mulți designeri pledează pentru sprâncene cu aspect natural, perfect în sens ascendent și pensate doar cât să capete formă.

MONCLER

Collistar Eyeliner Shock Bianco Angelico, 99 lei

EMANUEL UNGARO

Chanel La Palette Sourcils de Chanel, 235 lei

GLITTERATI

Sezonul ce tocmai debutează cuprinde și Sărbătorile, prilej numai bun să porți sclipici în cantități deloc neglijabile. Folosește-l pentru a-ți acoperi integral pleoapele (Leit-motiv), pentru accente subtile (Ungaro), dar și pentru a-ți impodobi sprâncenele în stilul propus de Giambattista Valli – cu o linie de contur pe sub arcade.

LEITMOTIV

Sephora Colorfull Mono Eyeshadow, 48 lei

Urban Decay Brow box, 154 lei

Modelul foloseste nuanta
Pink Tank

SallyHansenRomania
sallyhansen_romania

MAI
REZISTENT
DECÂT LACUL DE
UNGHII OBIȘNUIT

OMGel!

MIRACLE GEL™

#1 Sistem de manichiură-gel fără lampă UV • 2 Pași
Ușor de îndepărtat
Până la 14 zile de culoare și strălucire

Sally Hansen®

Sub acoperire

Tenul impecabil al modelelor de pe podium nu este meritul vreunui program de editare a fotografiilor, ci depinde de modul de aplicare și formula fondului de ten. Alege-ți preferatul în funcție de gradul de acoperire dorit și uită de retuș!

ABIA SESIZABIL

Cremele nuanțatoare acoperă... mai nimic, dar adaugă un plus de luminozitate feței; optează pentru așa ceva dacă nu ai probleme cu coșurile sau cicatricile rămase de pe urma vreunui episod acneic. Însă, aplicată cu degetele, crema pigmentată nu aderă foarte bine pe piele. Aplic-o cu un burete de latex uscat, cu suprafață mai netedă.
Evagarden Makeup Latex Sponge, 46 lei, *douglas.ro*

ACOPERIRE UȘOARĂ

Pentru a camufla micile diferențe de nuanță la nivelul feței, un beauty-balm (B.B.-cream) ar trebui să fie suficient, acestea fiind destinate evidențierii pielii sănătoase, cu bonusuri precum factor de protecție, corectare ușoară, reglarea producției de sebum sau întreținerea nivelului de hidratare a pielii. Aplică formula cu un burete plat, ușor umezit, apoi tapotează fața pentru un efect natural și luminos.
Sephora Multi-texture Makeup Sponge, 20 lei

TRANSPARENȚĂ CONTROLATĂ

Vorbim despre acel grad de acoperire ce uniformizează deja destul de bine nuanțele feței, incluzând și eventualele imperfecțiuni precum coșuri și pete, însă acestea nu vor fi chiar insesizabile. Fondul de ten lichid se pretează cel mai bine, iar pentru aplicare îți recomandăm o pensulă plată pentru aplicarea fondului de ten, în special pe zona T. Mare atenție la estompare, este important să aplici formula cu mișcări scurte, repetate.
Douglas Makeup Foundation Brush, 53 lei

ACOPERIRE MODERATĂ

Fondul de ten fluid acoperă ideal tenul, fiind compromisul perfect între formulele lichide și cele solide, cunoscute pentru gradul mare de acoperire. Pentru o aplicare fără cusur, pensula de fond de ten tăiată în unghi se descurcă cel mai bine în această misiune; începe din centrul feței și întinde spre extreme, având grijă să estompezi eventualele dungi trasate cu pensula.
Shiseido Foundation Perfect Refining Brush, 143 lei

CAMUFLAJ MAJOR

Petele pigmentare sau cearcănele pronunțate pot da mari bătăti de cap, dar aplicarea unui fond de ten cremă cu o pensulă stufoasă, care depozitează formula cu o densitate crescută, rezolvă problema. Totul e să execuți mișcări de răsucire, astfel încât formula să fie dispusă uniform, putând reveni asupra zonelor cu probleme. Make Up For Ever Kabuki Foundation, 216 lei, *sephora.ro*

MAXIM, AM SPUS!

Fondul de ten cu grad mare de acoperire este și cel mai problematic, deoarece poate avea o formulă care să pună probleme la aplicare, în special în zonele mai puțin accesibile. Aici intră în scenă buretele multi-fațetat de machiaj, care poate aplica și estompa formula în funcție de necesități, astfel încât să nu sfârșești prin a-ți aplica o „mască".
Beauty Blender Makeup Sponge, 79 lei, *sephora.ro*

FOTO: PR. JON PATERSON/STUDIO D, CHRIS ECKERT/STUDIO D, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D
Text: Ana-Maria Prunoiu

NOU
LIFT ME UP
FOND DE TEN ANTI AGING

COMBINAȚIA PERFECTĂ DINTRE UN PRODUS DE MACHIAJ ȘI UNUL DE ÎNGRIJIRE

Mai mult decât un produs de machiaj, formula îmbogățită cu ser de colagen oferă efect de lifting, iluminare și hidratare.

+ SER PE BAZĂ DE COLAGEN
+ VITAMINELE A, C & E
+ FPS 15

DUPĂ TREI SĂPTĂMÂNI DE FOLOSIRE ZILNICĂ:*
86% au remarcat că tenul lor e mai neted
82% au observat că tenul lor e mai luminos și mai strălucitor
73% au confirmat că tenul lor arată mai sănătos

*Testat pe un eșantion din 98 consumatoare după trei săptămâni de folosire zilnică

ASTOR
LIVE YOUR BEAUTY

Astor.Romania

ASTA ÎNSEAMNĂ SĂ FII

HOT

În acest sezon, sursele de inspirație pentru machiajul de podium se extind și către universul științifico-fantastic, iar noi nu putem decât să ne bucurăm. Încearcă lookuri perfecte pentru party – sau pentru a domina Universul!

DE LONI VENTI
FOTOGRAFII: ALEXEI HAY
STYLIST: JAMES WORTHINGTON – DEMOLET

MAGENTA ASCENDING

INSPIRAȚIE: Jupiter Jones (Mila Kunis în *Jupiter Ascending*)
Îndrăznește să porți roz aprins pe pleoape, extinzându-i aria de la pleoape și până la linia sprâncenelor. Așterne fard pudră de aceeași culoare cu cel sub formă de cremă (sau aplică fard pudră cu o pensulă umezită). La final, conturează-ți pleoapele cu tuș negru (încearcă Givenchy Liner Vinyl, 151 lei, exclusiv în magazinele Sephora) și definește-ți genele cu mascara din belșug.

Rochie, pantaloni, Jonathan Simkhai. Ghete, Dior. Cercei, (sub formă de con) Armadoro Jewelry, (rotunzi) Lynn Ban. Brățară, Oblik Atelier. Brățări albastre, Alexis Bittar. Inel, Stella & Bow

PIETRE PREȚIOASE

INSPIRAȚIE Katniss Everdeen (Jennifer Lawrence în *Hunger Games: Mockingjay 2*)
Cristale pe post de tuș de pleoape? 3,2,1... contact vizual! Plasează cristale de diferite mărimi (le găsești la orice mercerie ori butic cu accesorii pentru bijuterii) pe sub pleoapele inferioare, lipindu-le cu adeziv pentru gene false, apoi presează-le ușor timp de 10 secunde pentru a se lipi bine.

Top, fustă, Dior. Cercel, Stella & Bow. Brățară, Michelle Campbell. Inele, Pamela Love.

Vestă, fustă, Ohne Titel. Cercei, (argintiu), Stella & Bow; (negru) Lynn Ban Jewelry. Brățări, Arme de L'Amour. Inele, (degetul mijlociu), Giles + Bro; (inelar) Hidalgo.

POMEȚI SCULPTAȚI

INSPIRAȚIE: Rey (Daisy Ridley in *Star Wars: The Force Awakens*)

Pentru amatoarele de „nudeism", iată noul neutru: obrajii înălțați. Uniformizează-ți tenul cu un fond de ten, apoi anulează strălucirea nedorită cu o pudră mată (încearcă Make Up For Ever HD Microfinish Powder, 140 lei). Pentru un efect de sculptare a volumelor feței, aplică pudră bronzantă pe sub pomeți, apoi întinde-o cu pămătuful până la tâmple, repetând mișcarea de trei ori. Aplică apoi trei straturi de mascara, un ruj sau gloss nude și prinde-ți părul în trei minicocuri la spate.

Rochie, Nina Ricci. Cercei, Shaun Leane. Coliere, (auriu), Lele Sadoughi; (argintiu), Eddie Borgo.

Coafură: Andre Gunn cu produse Jane Carter Solution pentru Honey Artists. Machiaj: Kabuki pentru Diorshow (kabukimagic.com). Manichiură: Julie Kandalec pentru DiorVernis. Model: Shlomit Malka/ ReQuestModels.

SMOKEY LA MAXIMUM

INSPIRAȚIE Imperator Furiosa (Charlize Theron in *Mad Max: Fury Road*)

Secretul acestui smokey texturat: un burete pentru fond de ten. Conturează conjunctiva, pleoapele inferioare și cele superioare cu un creion negru. Apoi folosește un burete de machiaj pentru a aplica fard cremă negru. Exfoliază-ți buzele cu un prosop umed și apoi aplică un balsam, apoi așterne un ruj roz palid, pentru a completa lookul.

Astor Fabulous Lipstick, 30 lei; Bourjois Nude Remix Eau de Rose, 47,70 lei; Rimmel London MagnifEyes Double Shadow&Liner, 29 lei.

M.A.C Star Trek Haute & Naughty Mascara, 97 lei; Make Up For Ever Aqua XL Eye Pencil, 45 lei.

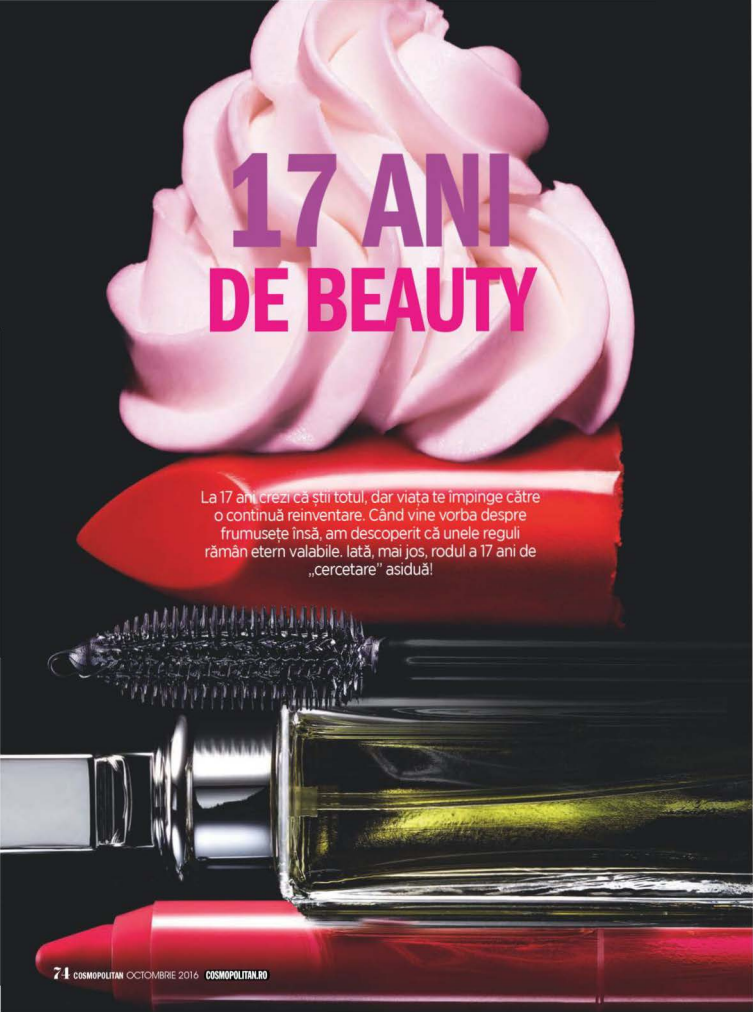
M.A.C Star Trek Lipstick, 98 lei; Givenchy Noir Couture Mascara, 154 lei; Collistar Parlami D'Amore Blusher Eye Shadow, 148 lei.

Sephora Rouge Shine, 50 lei; Essence 2-in-1 Khol Liner, 14,20 lei; Chanel Illusion d'Ombre Long Wear Eye Shadow, 162 lei.

FOTO: PR
Traducere si adaptare: Ana-Maria Prunaru.

17 ANI DE BEAUTY

La 17 ani crezi că știi totul, dar viața te împinge către o continuă reinventare. Când vine vorba despre frumusețe însă, am descoperit că unele reguli rămân etern valabile. Iată, mai jos, rodul a 17 ani de „cercetare" asiduă!



1

RUTINA ANTI-AGE TREBUIE SĂ ÎNCEAPĂ DIN TIMP

Primele semne de transformare a tenului se manifestă la începutul celei de-a treia decade a vârstei, perioadă ce coincide și cu expunerea exagerată și neprotejată la soare. Folosirea unei game de îngrijire adaptată vârstei și protecția solară garantează tenului un viitor radios, întârziind ridurile, pierderea elasticității și petele pigmentare.

— Dior Hydra Life Crème Sorbet Pro-Jeunesse, 249 lei

2

CURĂȚAREA TENULUI NU ESTE LA FEL PENTRU TOATĂ LUMEA

Tipul de ten și particularitățile sale dictează metoda, frecvența și ingredientele potrivite pentru a îndepărta celulele moarte și sebumul, nu doar machiajul și impuritățile acumulate peste zi. O curățare prea dură, de exemplu, ar putea predispune tenul la iritații, coșuri sau uscare excesivă.

— Chanel Sublimage Cleanser, 401 lei

3

SPRÂNCENELE CORECT PENSATE = CEA MAI SIMPLĂ OPERAȚIE ESTETICĂ

Fizionomia se schimbă radical în clipa în care sprâncenele tale arată perfect. Dar pentru asta trebuie să ții cont de forma lor și de reperele standard atunci când le pensezi, iar produsele de machiaj vor face restul – conturare, umplere, ridicarea arcadei.

— Maybelline Brow Satin pencil, 29 lei; NYX Tame & Frame Tinted Brow Pomade, 33 lei; Givenchy Misterbrow Filler Beige, 109 lei

4

ÎNGRIJIREA DE NOAPTE ESTE ESENȚIALĂ

Pe parcursul repaosului nocturn, pielea este receptivă la ingredientele active din produsele pentru îngrijire. Demachiază-te imediat ce ajungi acasă, este mai puțin probabil să o faci mai târziu, când somnul e pe cale să te fure și nu mai ai chef să parcurgi toți pașii ritualului.

— Lierac Premium Cream, 480 lei

5

RUJUL ROȘU ÎȚI POATE FACE DINȚII MAI ALBI

Asta cu condiția ca nuanța să aibă la bază albastru, deci să fie un roșu rece, fără reflexe portocalii sau magenta, caz în care ar face exact opusul.

— By Terry Rouge Expert, 184 lei

6

DACĂ NU EXISTA „CONTOURING", NOI L-AM FI INVENTAT

Pomeții sculptați prin machiaj au intrat deja în categoria „rutină", la fel ca sublinierea arcadelor, pe sub sprâncene, sau conturul „negativ" al buzelor, cu corector. Trebuie să le bifezi pe toate...

— Too Faced Sweatheart Blush, 129 lei (exclusiv Sephora); Benefit Hoola Bronzing & Contouring Brush, 94 lei

FOTO: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, JACK MISKELL, ALAMY, PR
Text: Ana-Maria Prunaru

7

ASPECTUL MACHIAJULUI DEPINDE CEL PUTIN 50% DE BAZA DE MACHIAJ

Dacă ai un ten fără cusur, crema de îngrijire este suficientă, însă pentru o acoperire optimă și rezistență îndelungată, baza de machiaj este obligatorie.

— Make Up For Ever Makeup Base, 65 lei (exclusiv Sephora)

8

RUJUL ARE NEVOIE DE BAZĂ ȘI CONTUR

Baza poate fi asigurată tot de creionul pentru contur (de aceeași culoare cu rujul), cu care să-ți colorezi buzele înainte să așterni rujul, asigurând astfel aderență și rezistență.

— Bobbi Brown Lip Crayons, 119 lei fiecare

9

ÎNGRIJIREA PĂRULUI CONTINUĂ ȘI DUPĂ RITUALUL DE SPĂLARE – HIDRATARE

Tot ceea ce faci după ce-ți speli părul contribuie la deshidratarea sa, mai ales dacă este uscat: uscarea, ondularea, îndreptarea, aplicarea produselor de styling, apa din piscină etc. Folosește produse de hidratare intermediară fără clătire, în funcție de tipul părului tău: uleiuri dacă este uscat, seruminuri sau spray-uri dacă ai păr normal sau gras (evită rădăcinile).

— Sebastian Dark Oil, 124 lei

#MULTIMASKING E CEA MAI TARE GĂSELNIȚĂ DE BEAUTY

Aplicarea mai multor măști pe față în același timp, fiecare cu specificul și zona sa de intervenție, este o metodă perfectă pentru a răspunde tuturor nevoilor tenului tău. Folosește o pensulă plată pentru a-ți „picta" ochii încercănați, porii uriași sau petele pigmentare.

— Sephora Jelly Mask, 64 lei; GlamGlow Gravity Mud, 232 lei (exclusiv la Sephora)

10

11

LACUL DE UNGHII REZISTĂ MAI MULT PE SUPRAFEȚE EXTRA-NETEDE

Dacă ți-ai pus vreodată unghii acrilice și le-ai colorat cu lac obișnuit, probabil ai observat cât de mult ai beneficiat de manichiura intactă, lacul aderând optim pe suprafața perfect netedă.

— Sephora Nail Files, 29 lei

12

PROTECȚIA SOLARĂ ESTE OBLIGATORIE 365 ZILE PE AN

Câtă vreme afară este lumină din belșug, înseamnă că e soare, iar pielea trebuie protejată de acesta – radiațiile penetrează și geamurile locuinței și pot afecta pielea și când ești la volan.

— The Body Shop Skin Defence Multi-Protection Essence (SPF 50+), 98 lei

BaByliss®
PARIS

Bucle ca la salon

CU ONDULATORUL AUTOMAT
CURL SECRET C1200E

Tehnologie revoluționară Auto Curl
Funcție pe bază de ioni | Bucle perfecte

BaByliss-Romania.ro

13

PARFUMUL SE APLICĂ PE PIELEA HIDRATATĂ

Pe pielea uscată, alcoolul se evaporă rapid, la pachet cu notele parfumului. Pentru ca mirosul acestuia să nu fie afectat nicicum, folosește o cremă fără miros sau loțiunea atașată parfumului folosit (dacă există).

— Nina Ricci Nina Luna, 265 lei

14

APARATUL DE RAS ESTE UN MUST HAVE

De când cu epilatoarele electrice sau tehnologia IPL, aparatul feminin pentru ras a fost ignorat, deși e singurul capabil să debloceze firele crescute subcutanat; folosește-l de una-două ori după epilarea cu ceară sau pentru a exfolia ușor pielea. Apoi aplică o loțiune hrănitoare.

— Rica After Wax Lotion, 79 lei

15

PĂRUL AR TREBUI COLORAT LA SALON MĂCAR O DATĂ LA TREI LUNI

Pigmentul din produsele de colorare profesională este mai puternic decât în cazul produselor de masă, însă formulele sunt mai prietenoase cu părul tău. Îți poți face 2-3 retușuri ale rădăcinilor acasă, între colorările în salon.

— L'Oréal Professionnel Hair TouchUp, 67 lei

CELULITA NU TRECE, DAR POATE FI PREVENITĂ

Nu ține cont de forma corpului (deci nu este dependentă de excesul ponderal), ci este generată de circulația defectuoasă a sângelui, dereglări hormonale, stres sau diete sărace în nutriente. Cremele nu fac mare lucru dacă există acești factori, deci trebuie să îți faci anual analizele și să încerci să ai un stil de viață echilibrat.

— Cellu-Cup Massage Cup, 59 lei (exclusiv la Sephora)

16

17

ANTIOXIDANȚII SUNT CEI MAI SIGURI ALIAȚI AI FRUMUSEȚII

Aceștia reprezintă prima linie de apărare în neutralizarea radicalilor liberi. Înghite suplimente și consumă des alimente bogate în antioxidanți – vitaminele C și E, ceai verde, sulforaphane (acesta din urmă se găsește în broccoli și stimulează sistemul natural antioxidant al corpului) etc. Și o veste care te va bucura nespus: tot la antioxidanți se încadrează și vinul roșu.

Anaftin®

„Aftă la examen mâine!"

NOU

Când ai o aftă, e greu să te gândești și la altceva.

Poți scăpa de durere cu Anaftin®, gama completă pentru îngrijirea aftelor!

Anaftin® formează o peliculă protectoare care ameliorează durerea.

Acidul hialuronic și Aloe vera din compoziție ajută procesul natural de vindecare.

Îți poate lua gândul de la durere.

RO_ANA.21-2016_V3_poster5

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Berlin-Chemie A. Menarini SRL, Floreasca Business Park, Calea Floreasca 169A, Corp A, Et. 5, Sector 1, București, Tel.: +40 21 232 34 32, www.berlin-chemie.ro

Acestea sunt dispozitive medicale.
Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

FRUMUSEȚE ATEMPORALĂ

Atunci când cauți inspirație, te întorci inevitabil la staruri clasice precum Marilyn Monroe, Brigitte Bardot sau Audrey Hepburn — semn că adevărata frumusețe nu se demodează niciodată, iar tendințele nu sunt efemere, ci acționează ca un bumerang.

SENZUALA

Look: Marilyn Monroe
Lipsită de inhibiții, efervescentă, fragilă și seducătoare, Marilyn este fără îndoială în continuare un brand universal al frumuseții.

Nouă Marilyn: Kate Upton
Comparată deseori cu diva blondă, Kate și-a luat în serios rolul, pozând la fel de îndrăznеț și emanând aceeași energie molipsitoare.

1. Carolina Herrera Good Girl EDP 50 ml, 417 lei (Sephora); **2.** Sephora Night Kajal, 39 lei; **3.** The Body Shop CC Cream Peachy Glow, 85 lei; **4.** Giorgio Armani Rouge d'Armani, Attitude, 165 lei; **5.** Too Faced Bulletproof Brows, 122 lei (exclusiv Sephora); **6.** Alaïa Paris EDP 50 ml, 378 lei (Sephora); **7.** Givenchy Le Prisme Superstellar, 256 lei (exclusiv Sephora); **8.** The Body Shop Honey Bronze Drops of Sun, 91 lei; **9.** Chanel Le Vernis Nail Gloss, 130 lei; **10.** Sabon Olive Oil Body Lotion, 105 lei.

FOTO: VICTOR OANCEA. Text: Ana-Maria Prundaru

INOCENTA

Ieri Audrey Hepburn
Numele ei este sinonim cu eleganța, iar evoluția sa pe parcursul vieții dovedește că frumusețea chiar nu ține de vârstă.

Nouă Audrey Lily Collins
Se remarcă prin versatilitatea stilurilor abordate, dar delicatețea acestei Cenușărese moderne amintește de Audrey.

1. Benefit Miss Gina Crescent Row My Place or Yours EDT, 174 lei (Exclusiv Sephora); **2.** Essence Easy Liner, 11, 5 lei; **3.** Too Faced CandleLight Glow Illuminator, 132 lei; **4.** Mr. Right Kabuki Brush, 94 lei (Sephora); **5.** Nails Inc Nailkale Bright Street Illuminator, 61 lei; **6.** Cercei, H&M, 29,9 lei; **7.** Chanel Rouge Allure Ink, 177 lei; **8.** Givenchy Couture Volume Mascara Waterproof, 154 lei (Sephora); **9.** Sephora Nourishing Cuticle Gel, 35 lei; **10.** Sabon Shower Scrub Patchouli Lavender, 98 lei; **11.** Make Up For Ever Lash Show, 83 lei (Exclusiv Sephora).

AVENTURIERA

Icon: Brigitte Bardot
Sex-simbolul anilor '60, frumoasa blondă cu strungăreață este în continuare o inspirație pentru femeile de pretutindeni.

Noua Brigitte: Georgia May Jagger
Poate nu la fel de rebelă precum predecesoarea sa, Georgia ilustrează perfect ideea că frumusețea nu se măsoară în standarde.

1. Jimmy Choo Illicit EDP, 60 ml, 350 lei (Exclusiv Sephora); **2.** Collistar Extraordinary Duo Lipstick, 119 lei; **3.** Chanel No 5 L'Eau, 50 ml, 462 lei; **4.** L'Oréal Paris Blush Sculpt, 49 lei; **5.** Givenchy Couture Noir Volume Mascara, 154 lei (Sephora); **6.** Sephora Vintage Effect Filter Palette, 115 lei; **7.** The Body Shop Moringa Beautifying Oil, 65 lei; **8.** Sabon Room Spray Patchouli, 98 lei; **9.** Collier, H&M, 39,99 lei.

AVON

În România, 9000 de femei sunt diagnosticate anual cu cancer la sân. Majoritatea pierde lupta pentru că ajunge la medic în stadii avansate ale bolii. Depistat la timp, cancerul poate fi vindecat în 94% din cazuri.

Nu da cancel controlului anual la medic și nu uita de autoexaminarea lunară.

#CancelCancer

Stop Cancer la San

CONSERVĂ-ȚI FRUMUSEȚEA

Nu-i așa că ți-ar plăcea să-ți păstrezi tenul radios și sănătos, fără riduri sau alte imperfecțiuni? Secretul stă în abordarea... pro-activă, folosind creme, serumuri și tratamente intensive.

1. Strivectin Overnight Micro-Perfecting Concentrate, 319 lei (Sephora); 2. Collistar Nero Sublime Face Cream, 307 lei (Douglas); 3. Chanel Le Lift Crème Huile Reparatrice, 578 lei; 4. Givenchy Vaxin Serum de Jour, 403 lei (Sephora); 5. La Mer Moisturizing Cream, 490 lei (Sephora); 6. Eisenberg Elixir de Jeunesse, 323 lei (Douglas); 7. The Body Shop Drops of Youth Concentrate, 74 lei fiecare; 8. Rexaline Elixir de Nuit Anti-age, 372 lei (Sephora); 9. Dr.Brandt DNA Beauty Sleep Serum, 492 lei (Sephora); 10. Sabon Anti-aging Renewal Serum, 200 lei.

FOTO: VICTOR CANCEA
Text: Ana-Maria Prunaru

DESCOPERĂ NOUA GAMĂ

advance TECHniques

PENTRU UN PĂR PUTERNIC

ȘI SUPERB CA UN DIAMANT

Antonia, cântăreață și ambasador Avon

Schimbă lumea prin frumusețe

AVON

www.avon.ro

PĂR ÎNCURCAT

Ai folosit spray pentru textură, fixativ, șampon uscat (deodată?)... și te-ai ales cu un soi de cuib de cuci? Aplică un balsam de păr înainte de a te spăla cu șampon. Uleiurile din compoziția acestuia vor dizolva surplusul de produse de coafat, iar apoi șamponul le va îndepărta eficient. Încearcă Bumble & Bumble B.B. Curl Care Conditioner (126 lei), apoi un șampon precum Mythic Oil Shampoo, de la L'Oréal Professionnel (67 lei).

OCHI BULBUCAȚI ȘI OBOSIȚI

Redu roșeața ochilor cu două picături de Visine, aplicând în fiecare ochi și menținând pleoapele închise pentru două minute. Aplică apoi două dischete hidratante pre-impregnate pentru ochi, contracarând astfel efectele deshidratante ale alcoolului asupra pielii fine de sub ochi. StarSkin Eye-Catcher Smoothing Mask (45 lei, în Douglas) aderă pe față ca o a doua piele pentru a infuza rapid și eficient ingredientele esențiale de îngrijire a pielii.

MAKEUP DE A DOUA ZI

Curăță-ți fața la dublu: mai întâi cu un ulei de curățare, se descurcă mai bine în dizolvarea machiajului, fie el și waterproof, sau cu apă micelară, de exemplu, Garnier Pure Micellar Water (21,96 lei). Dacă ai adormit cu genele false lipite, îmbibă dischete de bumbac în demachiant și lasă-le câteva minute pe pleoapele închise, și abia apoi dă-le jos. La final spală-ți fața cu un produs care să închidă porii.

CE MIROASE AȘA?

În puținul timp cât ai dormit, trupul tău a transpirat alcool. Bleah. Sari numaidecât sub duș (nu prea fierbinte, altminteri vei continua să transpiri) și folosește un scrub, de exemplu, TonyMoly Latte Art Cream in Scrub (80 lei). Fricțiunea exercitată de palmele tale și micro-masajul particulelor abrazive vor acționa ca niște magneți pentru transpirație. La final, aplică un ulei de corp parfumat sau o cremă nutritivă – precum Sephora Velouté Corps Nourissant cu afine (60 lei) sau o loțiune (poate fi cea atașată parfumului preferat), și parfum – Michael Kors Coral (40 ml/253 lei, în Douglas).

RESPIRAȚIE DE DRAGON

Cu siguranță n-ai mai apucat să-ți perii dinții înainte să cazi lată... Perie, curăță cu ață dentară, repetă, apoi clătește-ți gura timp de 30 de secunde cu apă de gură – de exemplu, Gilbert Solucare fără alcool (19 lei), pentru a neutraliza bacteriile. Alege una care să țintească albirea dinților, în special dacă ai consumat vin roșu în ajun.

ȘTIU CE-AI FĂCUT AZI-NOAPTE!

Pentru acele dimineți de după nopți în care ai trăit clipa la nesfârșit: ia o aspirină, soarbe niște apă și pune în aplicare sfaturile COSMO.

FOTO: PR, GETTY IMAGES
Text: Ana-Maria Prundru

Acasă
Vreau şi acasă
cele mai noi experienţe.
Pentru că sunt la Orange.
Servicii
fixe
prin fibră
Orange Home
Internet prin fibră, 1Gbps
Televiziune prin cablu
Smart Home
orange
It's all about
what matters to you
www.orange.ro

◀ TEN SUBLIM MARCA CHANEL

Visul în care tenul tău arăta ca al modelelor din paginile revistelor e pe cale să se împlinească: noua cremă de îngrijire Le Lift Restorative Cream-Oil, de la Chanel (578 lei), abordează îngrijirea în profunzime, plecând de la premiza că pielea fiecărei femei are propriul său ritm de evoluție. Formula susține fermitatea și regenerarea pielii, ajutând tenul să-și regăsească echilibrul și confortul.

O NOUĂ DIMENSIUNE PENTRU GENE ▲

Cea mai nouă mascara L'Oréal Paris – False Lash Butterfly Sculpt (65,49 lei) – este un pionier în categoria sa. Este primul produs de „sculptare" efectivă a genelor: grație periuței ingenioase, definește firele de la rădăcină, adaugă un plus de volum și alungește extrem capetele.

SEXY queen TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

Sus pe toc! ▸

Carolina Herrera GoodGirl EDP, 50 ml, 417 lei

GOOD GIRL **ESTE NOUA PROVOCARE LANSATĂ DE CASA CAROLINA HERRERA, UN PARFUM SENZUAL INSPIRAT DE FEMEIA MODERNĂ, SPONTANĂ, COMPLEXĂ ȘI PUTERNICĂ. ÎMBUTELIAT ÎNTR-O STICLĂ INEDITĂ SUB FORMĂ DE STILETO, CA UN ELOGIU ADUS DUALITĂȚII, *GOOD GIRL* E CREAT ÎN JURUL TUBEROZEI, UN INGREDIENT PREȚIOS ȘI EXTREM DE DIFICIL DE INTEGRAT ÎN CREAREA PARFUMURILOR.**

ROUGE DIOR, NOUL ATRIBUT AL BUZELOR SENZUALE ▸

4 nuanțe de colecție reinventează gama Rouge Dior, fiecare reprezentând câte un pilon al istoriei casei Dior: Red Smile (rujul roșu 080 lansat în 1959), 999 Matte (nuanțele legendare de roșu în varianta mată), Miss (evocând rozul Miss Dior de la începutul anilor '50) și Premiere (o odă adusă naturaleții). Ambasadoarea campaniei Rouge Dior este senzuala Natalie Portman.

FRUMUSEȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE DE LA DOUGLAS

Gama AquaFocus, de la Douglas, combină ingrediente naturale, transpuse în texturi uimitoare, pentru a hidrata optim pielea. Eficiența gamei se bazează pe puterea apei de ghețar încapsulate, îmbogățită cu celule stem din pere și extract de pansele sălbatice. Linia este inspirată din ritualul de frumusețe coreean și conține o apă facială (69 lei), serum, mască și două formule de cremă de îngrijire (89 lei fiecare).

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Prundiru

Acasă

Vreau să pot vedea lumea de-acasă. Pentru că sunt la Orange.

Televiziune prin cablu

Orange Home TV

- Peste 160 de canale
- De la 6 €/lună
- Reducere la telefoane: 10 € pentru fiecare an în care ai fost alături de Orange

orange

It's all about what matters to you

www.orange.ro

Oferta este valabilă până la 14 octombrie 2016, cu posibilitatea de prelungire, pentru abonații Orange la prelungirea contractului de voce mobilă pe un abonament din oferta curentă și activarea abonamentelor Orange Home Net și Orange Home TV pe 24 luni. Bonusul se poate folosi la achiziția de telefoane, tablete sau accesorii.

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ FII „NUDE", CU PALETTE

Nude reprezintă cel mai nou trend în materie de beauty și fashion. Gratie noii colecții Fashion Nudes de la Palette Intensive Color Crème, poți obține fără efort o culoare de păr naturală și foarte la modă. Mixul special al nuanței calde șaten deschis cu pigmenți de bej rece deschide părul și îi oferă strălucire pentru a crea tonuri nude discrete, potrivite tuturor tenurilor. Formula cremoasă, ce pătrunde profund în fibra de păr, îi oferă părului strălucire. Mai mult, datorită măștii pentru îngrijire profundă de la Palette, părul va arăta mai sănătos și va fi mai ușor de pieptănat.

NOUA COLECȚIE ECCO SHAPE, O REVOLUȚIE A FEMEILOR MODERNE

Colecția noului sezon ECCO SHAPE prezintă o adevărată revoluție pentru femeile care își doresc să poarte pantofi cu toc. Cu un design minimalist și o tehnologie extraordinară de ultimă oră, colecția ECCO Shape reprezintă un veritabil Style Revolution în care stilul și confortul sunt asigurate în egală măsură. De fapt, întreaga colecție ECCO a sezonului toamnă-iarnă 2016 salută o nouă eră a tehnologiei extrem de clară. În acest sezon, nou toc „magic" este în centrul atenției, cu un design care permite alungirea tocului de 75 mm cu un plus de 15 mm, devenind astfel un toc de 90 mm. Este un toc puternic, inspirat din energia ritmului alert al zilelor noastre și din spiritul fashioniștelor de astăzi.

MY DESTINY, NOUA APĂ DE PARFUM DE LA ORIFLAME

Mergi pe drumul tău și strălucește prin originalitate cu apa de parfum My Destiny. Infuzată cu turmalină energizantă și prezentată într-o sticlă personalizată, My Destiny este o aromă exclusivistă, care îți va amplifica încrederea și îți va reflecta cu adevărat individualitatea. Unică. Asemenea ție.

O CREAȚIE A PARFUMIERULUI SOPHIE LABBÉ

Creatoare de parfumuri pentru multe branduri renumite în lume – inclusiv Givenchy, Bulgari și Yves Saint Laurent – Sophie este elogiată în lumea parfumeriei de lux.

INSPIRAT DE TURMALINĂ

Această piatră semi-prețioasă a fost special selectată drept ingredient pentru My Destiny, deoarece cristalele sale au un flux de energie rară, ce amplifică sentimentul de încredere în sine și stimulează creativitatea.

Imaginea acestui parfum este cântăreața Elena Gheorghe. Preț: 134,90 lei, 50 ml.

NEW CAKE SHOP IN TOWN

Acum poți găsi dulciurile de care te-ai îndrăgostit și în primul cake shop Grace Couture Cakes din Băneasa Shopping City: torturi Signature, prăjituri Essentials, tarte din colecția Tartes Bar, precum și eclerele preferate Éclair Affair.

Grace Couture Cakes a luat plăcerea clienților săi în serios și le promite că dulciurile pe care le găsesc în noul cake shop îi vor trimite într-o adevărată călătorie a simțurilor, în care pot descoperi arome speciale din întreaga lume, transpuse în prăjituri rafinate.

Cake Shop: Parter, Băneasa Shopping City. Comenzi și consultanță pentru evenimente: office@gracecc.ro

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII

#1 GĂSEȘTE NOI SEMNIFICAȚII

Caută prin casă obiecte comune, cum ar fi o sticlă, un pieptene, un scaun, o furculiță etc., și încearcă să găsești 5 sau mai multe modalități alternative de a le folosi. De exemplu, știai că cineva a transformat recent un clește de păr din metal într-un instrument numit „onion holder" (ca să poți ține ceapa în timp ce o tai)?

#2 FII O ZEITĂ A CONEXIUNILOR

Selectează două obiecte la întâmplare și gândește-te cum le-ai putea combina astfel încât să inventezi un produs nou, funcțional și complet diferit. Începe cu ce ai pe birou: pixuri, creioane, capsator, agrafe pentru acte, veioză etc. Asigură-te că te distrezi și că nu te temi să sfidezi convenționalul.

#3 2-ÎN-1 GELATO

Rezolvă ghicitori sau cuvinte încrucișate de câte ori ai ocazia. Acestea îți provoacă gândirea creativă, la fel ca inventarea glumelor. Ghicitorile sunt distractive și, în plus, te obligă să vezi lucrurile dintr-o perspectivă diferită (ghicitorile, la fel ca glumele, funcționează pe principiul dublului înțeles). Apropo, ce e un 2-în-1 gelato? Peștișorul ăla auriu înghițit de o meduză.

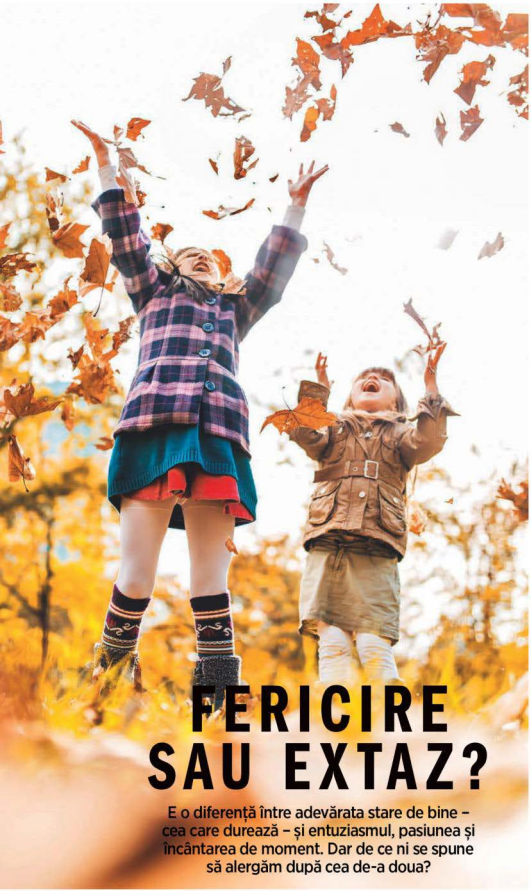
#4 CONTINUĂ FRAZA

Mai știi exercițiile acelea enervante de la orele de limba engleză, când ți se dădea o propoziție incompletă pe care trebuia să o continui după bunul plac? Deși nu-ți dădeai seama la vremea respectivă, ele te-au ajutat cu adevărat să-ți dezvolți gândirea și creativitatea, nu doar să înveți o limbă nouă. O altă variantă ar fi desenele incomplete care te provoacă să creezi ceva nou din câteva linii trase la întâmplare. Ai internetul la dispoziție, așadar nu-ți va fi greu să găsești acest gen de exerciții care îți antrenează creativitatea și perspicacitatea.

FII EXTRAORDINARĂ

Studiile arată că dorința ta numărul 1 este de a fi extraordinară. Deși ai potențial cât cuprinde, unele zile sunt pur și simplu nepieperate. Iată câteva instrumente care îți vor pune creativitatea pe roate cât ai clipi.

FOTO: NICK ONKEN
Text: Nicoleta Tecsi



FERICIRE SAU EXTAZ?

E o diferență între adevărata stare de bine – cea care durează – și entuziasmul, pasiunea și încântarea de moment. Dar de ce ni se spune să alergăm după cea de-a doua?

FOTO: GETTY IMAGES
TEXT: Roxana Dobrin

ROMÂNIA JUCA ÎN GRUPELE CAMPIONATULUI EUROPEAN DE FOTBAL și tocmai primise penalty. Cu inimile cât un purice, atât eu cât și grupul mare de prieteni alături de care ieșisem la o terasă ca să vedem meciul, uitaserăm să mai respirăm. Stancu își poziționează mingea, trage adânc aer în piept și șutează. Goooool! În secunda doi am sărit toți în picioare, strigând, lovind cu pumnii strânși în aer și sărind ca apucații. De obicei, fiica mea de doi ani, pe care o luasem cu mine, adoră efuziunile de entuziasm. Zâmbește larg și chicotește la unison de fiecare dată când vede pe cineva manifestând o bucurie. Dar după golul lui Stancu, în timp ce noi țipam isteriza]i de încântare, pe ea a pufnit o plânsul.

În timp ce încercam să o extrag din grupul de suporteri înfocați și să o calmez, mi-am dat seama brusc că extazul nostru a fost cam exagerat. Analizând un pic mai bine lucrurile, am observat cu oarecare stupoare că atitudinea noastră copia, cu mai mică sau mai mare fidelitate, „nebunia" fericirii portretizată în reclamele TV care au tot rulat în timpul Campionatului European. La televizor, oamenii nu sunt doar plăcut impresionați de noul mop sau deodorant – sunt extatici. Femeile își lasă capul pe spate, râzând din tot sufletul. În timp ce mănâncă salată. Singure la masă. Vânzătorii de mașini anunță ofertele cu atât entuziasm, că mi-e teamă să nu facă vreun anevrism subit. De fapt, mai toate reclamele sugerează că emoția ideală e cea de euforie intensă, aproape nebunească, și că așa ar trebui să ne simțim toți tot timpul. Reacția sinceră a fiicei mele mi-a deschis ochii în legătură cu ciudățenia unui lucru pe care începusem până și eu, inconștient, să-l iau de bun: faptul că societa-

tea și cultura noastră au ajuns să definească fericirea ca pe o experiență care te dă peste cap. E ca și cum cumva nu te încadrezi dacă nu te simți constant așa cum arată, de exemplu, Times Square – pulsând nebunește cu un milliard de wați de încântare. Nu mă înțelege greșit. Entuziasmul e o chestie grozavă și necesară; fără el viața nu ar fi completă. Dar fericirea – adevărata fericire – e ceva total diferit, mai calmă și în același timp mai stabilă. Și să o cultivi e cel mai important pas pe care-l poți face către o viață mai bună și mai plină.

EXPERIENȚE DE VÂRF – FERICIRE FALSĂ

Extazul suprem e ceea ce filosofia asiatică numește „dușmanul din umbră" al adevăratei fericiri – ceva ce seamănă cu originalul, dar în realitate e fratele geamăn diabolic. „Când un câștigător la loto începe să tremure, să țipe și să hiperventileze, spunem despre el că e fericit, când de fapt comportamentul ăsta e o dovadă că mecanismul său neurologic de luptă-sau-fugi a fost declanșat", spune Adriana Cornea, psiholog. Asta explică de ce mania creează maniaci și de ce, în unele cazuri, fanii înfocați ai unui anumit sport reacționează cu mai multă violență după ce echipa lor câștigă, decât după ce aceasta pierde: mecanismul menționat mai sus ne predispune la violență, anulându-ne procesele fiziologice care ne permit să ne relaxăm, să ne conectăm pozitiv la cei din jur și să asimilăm cum trebuie experiența fericită.

„Mai mult decât atât, bucuria extremă e adesea urmată de o cădere vertiginoasă a stării de spirit. După un episod intens de entuziasm, poți trece printr-o fază de lipsă de chef și depresie, pentru că nu mai ai un trigger care să te facă să te simți la fel de bine. E similar cu ceea ce li se întâmplă utilizatorilor de droguri recreaționale, care după un acces de euforie, trec printr-o diminuare extremă a hormonului fericirii, ceea ce-i face să se simtă mult mai rău. De-aia au nevoie de încă o doză și încă o doză", explică psihologul. Genul acesta de atitudine mereu în căutarea următorului moment de euforie supremă datează de pe vremea aventurierilor europeni care mergeau în America în căutarea unei variații a eternului El Dorado, a unui premiu care să le depășească pe toate. După cum un șef de trib indian i-a spus la un moment dat lui Carl Jung: „Albii vor mereu ceva; sunt mereu nelinișiți. Nu știm ce vor. Nu-i înțelegem. Credem că sunt toți nebuni."

FERICIREA E PLICTISITOARE?

Un om fericit nu e un om cu o viață incitantă, populată de suișuri și coborâșuri. Fericirea e un peisaj liniștit, plin de gânduri și emoții pașnice. E atât de liniștită și de pașnică încât, din punctul de vedere al societății noastre obsedate de adrenalină, pare aproape plictisitoare. Probabil că-ți vin în minte momente care, deși nu au părut memorabile la vremea respectivă, te-au umplut de o stare de bine: plutind pe apa mării într-o zi de vară; privind apusul în timp ce te întorceai de la birou; culegând mere alături de bunici. Retrăiește acele momente – sunetul valurilor, briza caldă, gustul apei sărate, legănarea ușoară a mării – și vei vedea că sunt bogate în emoție și hrănitoare pentru suflet. Fiica mea, care icnește și dă din palme la orice bucurie măruntă, pare să recunoască mereu importanța acestor momente. Noi, adulții, nu prea.

Dacă-ți faci griji că viața ta stă prost la capitolul evenimente atât de intense încât să-ți facă inima să bată mai repede ca un blender de ultima generație, am vești bune: poți să te relaxezi. Cea mai bună metodă de a-ți crește fericirea genuină este să încetezi să mai alergi după extreme și să stai un pic locului, bucurându-te de pace și de liniște.

UȘOR DE ZIS, GREU DE FĂCUT?

Cum faci, însă, să cobori din trenul de mare viteză al societății noastre și să… te bucuri în liniște de viața ta? Am întrebat pe mulți. Unii mi-au recomandat, deloc surprinzător, meditația, dar nu prea a mers pentru mine. Nu făceam decât să încerc să stau nemișcată în timp ce mintea mea planifica neobosită următoarea mare mișcare. Dar într-o bună zi, în timp ce citeam despre ultimele cercetări în domeniul psihologiei pozitive, am dat peste două cuvinte care m-au adus în sfârșit pe calea dorită. Ți le las și ție aici, poate te ajută: „Creează ceva". Vezi tu, munca creativă te ajută să secreți dopamină, hormonul care te face să te simți împlinită fără puseele de manie. E opusul mecanismului „luptă-sau-fugi", care e asociat cu hormonii „isterici" precum adrenalina sau cortizolul. Studiile arată că suntem cei mai creativi atunci când suntem fericiți și relaxați și că, invers, putem să ne antrenăm mintea să simtă fericirea realizând taskuri care ne suscită creativitatea.

Dacă vrei o doză de dopamină, fă ceva care îți provoacă abilitățile la maximum, pentru că așa nu doar te concentrezi pe ce faci, dar și înveți sau îți perfecționezi skill-urile. Gătește o rețetă complicată sau învață o limbă străină. Pe măsură ce faci asta, creierul tău te va aduce într-o stare pe care psihologii o numesc „mindfulness" – atenție la propria persoană, exercițiul de a trăi conștient de sine. Emoțiile tale se vor calma, chiar dacă ești activă fizic și mental. Nu vei ști când fericirea s-a infiltrat în viața ta și în mintea ta, pentru că adevărul e că, atunci când ești cu adevărat împlinită cu tine, nu te mai gândești deloc la conceptul în sine al fericirii, ești prea ocupată să-l trăiești.

În plus, punându-ți la treabă creativitatea, simți împlinire și un soi de eficiență personală imbatabilă – atitudini pe care psihologii le recunosc ca fiind teribil de importante în lupta cu depresia. În loc de golul pe care l-ai simți după o emoție puternică, rămâi cu oboseala mulțumită a celui care lucrează la sine, care se îmbunătățește constant.

Continuă acest proces și vei vedea că presiunea culturală de a căuta entuziasmul extrem va scădea și vei începe să privești cu alți ochi momentele frumoase ale vieții de zi cu zi, oricât de banale par ele în teorie. Și când ceva cu adevărat impresionant ți se întâmplă, vei fi pregătită. Nebunia ala cu Campionatul European de Fotbal m-a făcut să-mi dau seama că mă pasionează sportul ăsta. Îmi place să văd bărbați în toată firea alergând după o minge. Și îmi place să mă pierd pentru un scurt moment cu firea atunci când echipa mea preferată câștigă. Îmi place să văd femeile din reclame extaziate la simplul act de a șterge mobila de praf. Dar nu mai iau chestiile astea în serios. Ceea ce iau în serios este lecția pe care am învățat-o de la fiica mea, și anume că fericirea îmi stă la dispoziție în fiecare moment. E aici cu mine în timp ce scriu articolul ăsta, în relațiile mele cu cei din jur, în oftatul fericit al fetiței mele în momentul în care descoperă o frunză cu o formă ciudată. Nu am nevoie de mai mult.

7 SUPERPUTERI DE CARE

GENERAȚIA MILENIALILOR ESTE MAI CREATIVĂ, MAI EDUCATĂ ȘI MAI ÎNCREZĂTOARE DECÂT TOATE CELE PRECEDENTE. PE BUNE, EȘTI O EROINĂ! PSIHOLOGUL JOAN KUHL TE AJUTĂ SĂ DESCOPERI ACELE SUPERPUTERI PE CARE DEJA LE DEȚII, PENTRU A TE PROPULSA CĂTRE SUCCES.

Zilele în care așteptam ca un prinț puternic să ne salveze pe noi, cele firave și vulnerabile, au apus demult. Femeile noii generații iau frâiele în propriile mâini și luptă pentru drepturi egale (da, ne referim la discrepanța dintre salariile femeilor și cele ale bărbaților, în contextul în care ambele sexe muncesc la fel de mult). Cu sau fără pelerină, suntem o generație echipată cu toate calitățile necesare pentru a schimba lumea în mai bine.

Text: Teodora Tirică

TREBUIE SĂ PROFIȚI ACUM

1. PUTEREA INFORMAȚIEI

În prezent, femeile au, în cele mai multe cazuri, acces la educația tradițională – însă sursele de învățare transcend programele academice. Suntem informați din punct de vedere social despre posibilitățile viitorului și avem lumea digitală la degetul mic. Vorn și din timp care sunt riscurile, atât la nivel personal cât și organizațional, și ne folosim de aceste cunoștințe pentru a trăi o viață mai bună. Știm exact ce resurse trebuie să accesăm, care companii ne oferă cel mai mult suport și cum să utilizăm tehnologia pentru mai multă eficiență, productivitate și fericire.

2. O LIMBĂ ASCUȚITĂ

Nu ne mai e rușine să cerem ceea ce știm că merităm. Într-un studiu recent, realizat de Why Milleniais Matter, studentilor li s-a cerut să descrie șeful perfect. Unul dintre ei a spus: „Vreau ca superiorul meu să aibă așteptări realiste. Sper să trateze angajații la fel, indiferent de sex. Nu vreau să mă facă să simt că trebuie să mă comport ca un bărbat ca să pot evolua din punct de vedere profesional. As vrea să putem comunica deschis, clar și concis despre ce putem face împreună pentru a îmbunătăți mediul de lucru". Fără promisiuni false, multumim.

3. FLUIDITATE ÎN GÂNDIRE

Milenialii nu pot fi înghesuiți într-o cutie. Se pun în valoare pe sine și sunt suficient de încrezători pentru a sfida convențional. Mulți dintre ei nu se identifică cu un gen anume și nici chiar cu o sexualitate bine definită. Un sondaj recent realizat de YouGov a arătat că majoritatea respondenților cu vârste cuprinse între 18 și 24 de ani își plasează sexualitatea undeva între 1 (predominant heterosexual) și 6 (exclusiv homosexual) pe scara Kinsey. Suntem capabili să fluidizăm aceste constructe tradiționale, ceea ce demonstrează că nu avem atât de multe prejudecăți, suntem buni comunicatori, deschiși la idei noi.

4. ABILITATEA DE A O LUA DE LA CAPĂT

Pentru cei mai mulți dintre milenialii, eșecul e un bun motivator. Instinctele creative și usurința cu care îmbrățișăm schimbările adesea derutante ne ajută să găsim soluții inovative. Simțul antreprenorial ne permite să experimentăm pe cont propriu, iar ambiția ne ajută să folosim în mod constructiv criticile și respingerile. Știm că nu e musai ca prima idee să funcționeze, și pentru că lucrăm la mai multe proiecte în același timp, nu e sfârșitul lumii. Avem certitudinea că ceva, cândva va funcționa, dar și disponibilitatea de a munci pentru asta.

5. MAGNETISM GLOBAL

Pentru că suntem o generație globală, ne putem conecta mult mai ușor unii cu altii, și depășim fără ezitări granițele tării noastre prin intermediul internetului. Avem la dispoziție trendurile globale în materie de muzică, modă și cultură, lucru ce reprezintă fundația solidă pentru a construi legături și conexiuni puternice peste tot în lume. Asta înseamnă că, mai mult ca niciodată, avem acces la cunoștințe și oameni care ne pot ajuta să ne îndeplinim visurile. În plus, acest lucru ne ajută să devenim mai conștienți de problemele altora și să luăm măsuri pentru a-i ajuta. Poveștile celor mai #badass lideri ne inspiră în fiecare zi și ne oferă un punct de plecare. Din fericire, noi nu suntem nevoiți să o luăm de la zero.

6. FLEXIBILITATE EXTREMĂ

Vrem să fim apreciați în funcție de rezultatele noastre, și nu să fim tinuți în frâu din punct de vedere creativ de un contract de muncă. Deși actiunile noastre au un impact mare asupra societății, flexibilitatea este esențială. Am învățat de la generațiile anterioare că timpul nostru e prețios și că trebuie să existe un echilibru între muncă și viața profesională – mai ales acum, când avem atât de multe opțiuni de dezvoltare personală. Deși un salariu bun ne motivează, vrem să transformăm spațiul de lucru în ceva mai mult decât „o celulă", să creăm o atmosferă plăcută, astfel încât să iubim ceea ce facem în fiecare zi.

7. PUTEREA DE A INFLUENȚA CORPORAȚIILE

Făcând parte din una dintre cele mai „dotate" generații, milenialii au reușit să schimbe felul în care companiile și corporațiile privesc piața muncii. Acum, marii întreprinzători sunt cei care încearcă să ne ajungă din urmă, să ne înțeleagă și să țină pasul cu noi, astfel încât ambele tabere să aibă de câștigat. Acest lucru ne propulsează într-o poziție de putere și ne oferă ocazia de a negocia – lucru la care ne pricepem din ce în ce mai bine, pentru că nu ne mulțumim cu puțin.

MILENIALII NU POT FI ÎNGHESUIȚI ÎNTR-O CUTIE. SE PUN ÎN VALOARE PE SINE ȘI SUNT SUFICIENT DE ÎNCREZĂTORI PENTRU A SFIDA CONVENTIONALUL.

Cosmo 200

Revista pe care o ții acum în mână este al 200-lea număr COSMO. Da, e greu de crezut că au trecut 17 ani în care ai găsit în paginile noastre trucuri de modă, frumusețe, stil de viață și, de ce să nu recunoaștem, mai mult de cârțiva bărbați fără cămașă. Ca să sărbătorim, am scormonit în arhivă și am scos la iveală cele mai trăsnite, haioase, dar și ingenioase trucuri pe care ți le-am servit în toți acești ani. Amuză-te!

„Dacă de fiecare dată când îți face un compliment, tu îl contrazici pentru că în secret îți dorești să continue să te măgulească, nu faci decât să îl îndepărtezi. Niciun bărbat nu vrea lângă el o femeie care își plânge constant de milă, căutând la ceilalți confirmarea propriilor calități. Astfel îi lași impresia că nu te respecți, și în curând îi va fi și lui greu să înțeleagă de ce ar trebui să o facă." - *Noiembrie, 1999*

„Ai crampe menstruale dureroase? Împrumută de la trucurile pe care le învață femeile însărcinate la cursurile Lamaze: concentrează-ți privirea pe un obiect staționar, de exemplu o vază, și respiră rapid în runde de 30 de secunde." - *Decembrie, 1999*

„Masează-i bărbia cu arătătorul pentru câteva secunde. Specialiștii în reflexologie chineză spun că această mișcare eliberează chimicale în creierul lui, care îl fac mai generos." - *Februarie, 2000*

DACĂ COSMO AR CONDUCE LUMEA...

„Toate cluburile ar veni la pachet cu o prezentare detaliată a tipurilor de bărbați care le frecventează: 20% tipi simpatici, 40% studenți la apogeul delirului hormonal, 10% bad boys cu egouri cât China, 30% bădărani cu acte în regulă – astfel am ști pe bune în ce ne băgăm." - *Aprilie, 2000*

„Dacă ai în bibliotecă doar cărți de self-help, reviste de măritiș sau titluri precum, *Prinde-l în mreje-le tale în 3 pași simpli*, tipul care-ți trece pragul va da bir cu fugiții, convins că ești genul de fată care adoră să se joace cu mintea bărbaților." - *Iunie, 2000*

TRUCURI DE SEX DIN JURUL LUMII

„Populația Hausa, din Siberia, are același cuvânt – ci – atât pentru a mânca, cât și pentru a face sex. Inspiră-te de la ei vorbind picanterii la masă și aducând mâncarea în pat, pentru a continua jocul." - *Iulie, 2000*

„Dacă îți miroase părul a spelunca în care ți-ai petrecut noaptea, perie-l bine pentru a elibera particulele urât mirositoare și apoi împrospătează-l cu câteva picături de ulei esențial de scorțișoară, cedru, lemn de santal sau vanilie, pentru că maschează bine mirosul de tutun." - *Septembrie, 2000*

„Ca să atragi atenția în club, poartă haine în culori deschise. Culorile puternice se remarcă la lumina zilei, dar în locurile cu lumină difuză, albul și pastelurile au mai mare efect." - *Noiembrie, 2000*

POT SĂ REFUZ SARCINI EXTRA LA MUNCĂ?

„Nu prea. Dacă ești cocoșată, spune-i șefului că te temi că nu vei putea să-ți duci la bun sfârșit toate deadline-urile și roagă-l să-ți spună care dintre ele sunt prioritare. Dacă ți-e teamă că nu te pricepi să rezolvi sarcinile în plus, întreabă dacă te poți parteneria cu cineva care are deja experiență în acel domeniu." - *Noiembrie 2001*

D vin pe COSMO

„NU ȘTII CUM SĂ-I SPUI CĂ TEHNICA LUI NU PREA TE DĂ PE SPATE FĂRĂ SĂ-L RĂNEȘTI ÎN ORGOLIU? SPUNE-I CĂ AI CITIT UN TRUC NOU ÎN COSMO ȘI CĂ AI VREA SĂ-L ÎNCERCATI. ASA, VA VEDEA LUCRURILE CA PE UN PROIECT PE CARE-L FACEȚI ÎN DOI." - *Ianuarie 2001*

„Suge-i buza de sus atunci când el ți-o sărută pe cea de jos, apoi ia-i-le pe amândouă între ale tale. Sau mângâie-i buzele cu două degete, în timp ce i le dezmierzi cu limba." - *Septembrie 2001*

„Pune-i o eșarfă la o ochi și ia-l la plimbare cu mașina către o destinație secretă: fie restaurantul lui preferat sau un loc retras, pentru un rendez-vous sexy." - *Iulie 2001*

„Ia o lufă și înmoaie-o în lubrifiant. Masează-i încet coapsele și zona din jurul buricului apoi, pe măsură ce devine erect, masează-i penisul, înconjurându-i-l cu lufa și strângând ușor." - *Mai 2001*

„Folosește berea pe post de balsam de păr, mai ales dacă ai firul subțire. Drojdia din bere face firele să se umfle, producând mai mult volum, în vreme ce hameiul crește strălucirea și curăță bine scalpul." - *Martie 2001*

„Trei ore de shopping intens ard 429 de calorii." - *Decembrie 2002*

„Scapă de petele de deodorant de pe haine curățând zona cu apă termală și ștergând-o apoi cu un prosop sau o bucată de material de culoare închisă." - *Octombrie 2002*

„Credeai că luptele pentru popularitate se termină odată cu liceul? Nu neapărat. Dacă vrei să avansezi la locul de muncă, flirtează un pic. Nu, nu genul ĂLA de flirt. Ci unul care să te prezinte drept o tipă cool, relaxată, prietenoasă și doritoare să schimbe o vorbă cu toată lumea. Vei fi surprinsă cât de mult contează." - *August 2002*

„Singura dată când trebuie să te speli de două ori cu șampon este atunci când observi că prima

FOTO: CHRIS CLINTON, PR, INSTAGRAM, PHILIP FRIEDMAN STUDIO D, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, CHRIS ECKERT/STUDIO D, NICK ONKEN, JOSE PICAYO, RODOLFO MARTINEZ, JESUS AYALA/STUDIO D
Text: Roxana Ciuhilă

OUCH

DA, A EXISTAT UN MOMENT CÂND ȚI-AM RECOMANDAT SĂ-ȚI DECOREZI UNGHIILE CU LOGO-URILE BRANDURILOR TALE PREFERATE. BA CHIAR ȚI-AM DAT ȘI INSTRUCȚIUNILE DE CARE AVEAI NEVOIE! UPS!

– Noiembrie 2002

oară, din cauza excesului de mizerie și produse de hairstyling din păr, nu se produce suficientă spumă. Altfel, o singură șampon-are e suficientă." *– Iulie 2002*

„Ca să te asiguri că alegi mărimea potrivită de pantofi, mergi la cumpărături după-amiaza, când ai deja picioarele umflate. Așa nu riști să cumperi încălțări prea strâmte." *– Iunie 2002*

„Curăță-ți agenda telefonului în fiecare primăvară: păstrează doar numerele persoanelor pe care le-ai apelat măcar o dată în ultimele 12 luni." *– Aprilie 2002*

SEMN CĂ PROBABIL TE ÎNȘALĂ – SUFERĂ DE „MENTIONITĂ"

„Dacă tot aduce vorba despre o persoană de sex feminin – de exemplu, o nouă colegă – fie pentru a-i lăuda un obicei sau, dimpotrivă, a-i pune pe tapet un defect, poate fi pentru că tipa respectivă îi-a atras atenția și există un risc să o placă."

– Ianuarie 2002

„Asumă poziția crabului: așază-te deasupra, cu spatele către el, cu mâinile și picioarele de-o parte și de alta a corpului său, astfel încât singurul punct de contact dintre voi este penisul lui erect." *– Octombrie 2003*

„Încălzește-ți corpul, relaxează-ți mușchii, scapă de durerile de cap și îmbunătățește-ți starea de spirit cu o baie picantă. Amestecă în apa fierbinte o lingurită de ghimbir ras, una de coajă rasă de portocală și jumătate de mugur de cuișoare." *– Septembrie 2003*

„Te-ai certat cu iubitul, ai plâns jumătate de noapte și acum ai ochii umflați, nasul congestionat și ești extenuată? Pune două picluțele de ceai verde în apă fierbinte, după care bagă-le la congelator și, când au înghețat, aplică-le pe pleoape." *– August 2003*

OUCH

DA, AM FĂCUT-O ȘI PE ASTA. AM CREZUT CĂ SLAPII VERZI FOSFORESCENT, DIN PLASTIC, CU TOC MIC, SUNT COOL!

„Ca să nu te mai trezești cu părul uleios, dă-te cu pudră de talc înainte de culcare." *– Aprilie 2003*

„Pantofii din piele vor arăta mai bine pentru mai multă vreme dacă nu îi porți niciodată în două zile consecutive. Se întind după o purtare și se umezesc din cauza transpirației, așa că au nevoie de o zi de pauză pentru a-și reveni la forma inițială." *– Martie 2003*

„Dacă plănuiți să încercați slow sex, cu mișcări languroase pentru a prelungi partida, trageți cearșaful pe voi. Așa el nu stă cu fundul în frig și corpul lui este la fel de fierbinte ca al tău." *– Februarie 2003*

„Provoacă-ți iubitul să te dezmierde altfel: în timp ce stați fată în față, el trece o esarfă lungă și subțire printre picioarele tale, mișcând-o încet de sus în jos." *– Octombrie 2004*

„Tine-ți crema hidratantă de față la frigider în zilele caniculare de vară, pentru a elibera tensiunea din mușchii faciali suprâncălziți." *– Mai 2004*

„Aplică scrubul de corp înainte să dai drumul la apă, ca să nu-l diluezi cu apa și să nu fii nevoită să folosești mai mult produs decât trebuie." *– Iulie 2004*

DETALIUL CIUDAT PE CARE ÎL ADORĂ LA TINE

„Majoritatea bărbaților ar prefera o colonoscopie decât să încapă în gura iubitei lor atunci când aceasta e furioasă. Dar atunci când furia ta e direcționată către altcineva, pasiunea intensă cu care te lansezi în a o face praf pe respectiva persoană devine aproape un afrodiziac." *– Ianuarie 2004*

IUBIREA NU E O EMOȚIE

„Știm ce crezi. Poftim?! Dar ascultă-te un pic. Scan-urile creierului persoanelor îndrăgostite au descoperit că iubirea romantică stimulează partea creierului asociată cu motivația și dorința de a câștiga un premiu, și nu pe cele asociate cu emoții precum fericirea sau tristețea." - *Februarie 2004*

„Secretul unui păr cu foarte mult volum? Șamponează-ți doar rădăcinile data viitoare când te speli, și aplică balsam doar pe vârfuri. Așa șuvițele tale nu se vor usca și nici nu vor „cădea" sub greutatea produselor folosite." - *August 2004*

„Încearcă o nouă poziție sexuală de minim 3 ori. Prima dată îți dai seama despre ce e vorba. A doua oară începe să-ți placă. Și a treia oară poți în sfârșit să te relaxezi și să te bucuri la maxim de senzațiile pe care ți le oferă." - *Aprilie 2004*

TEHNICA DEGETULUI DE LA PICIOR

„Ești deasupra lui, cu spatele. Când se apropie de orgasm, strânge-l tare de degetul mare de la picior și trage-l spre exterior. Îi dublezi plăcerea pentru că același traseu neuronal care stimulează penisul se regăsește și în degetul mare." - *Ianuarie 2005*

„Ca să te dai jos din mașină ca o doamnă, ține genunchii lipiți, răsucește bazinul spre ușă, coboară cu un picior pe caldarâm și, sprijinindu-te de tocul portierei cu o mână, împinge-te și ridică-te cât mai lent și grațios. Nu uita să tii capul sus și să zâmbești!" - *Martie 2005*

„Este viril, elegant, spune glume bune, doar că nu e al tău. Vinovată, îți propui să nu mai ai niciodată fantezii legate de altul. Doar că psihologii nu sunt de acord: femeile aderă deseori la mitul romantic potrivit căruia, odată angrenate într-o relație stabilă, nu trebuie să aibă decât fantasme legate de iubitul oficial. Oamenii sunt însă curioși, au nevoie să privească. E ridicol să-ți imaginezi că un gând va atrage obligatoriu după sine și fapta. Pe scurt, a fi fidelă nu te obligă să fii și mental monogamă. Ai dreptul la un iubit oficial și 78 de iubiți imaginari." - *Iunie 2005*

COSMO KAMA SUTRA

„Cascada Niagara: Îngenunchează în cada umplută până la jumătate cu apă caldă. Cu fața spre robinet, apleacă-te în față și sprijină-te pe marginea căzii. Iubitul tău se va așeza în spatele tău, iar în timp ce vă mișcați în tandem, tu te poți juca cu jetul dușului." - *August 2005*

„Secretul picioarelor tonifiate? Foiește-te! Când sună telefonul, ridică-te și continuă conversația plimbându-te. Când stai jos, pune-ți picioarele unul peste altul, apoi schimbă-le poziția și întinde-te cât mai des." - *Octombrie 2005*

„Nu știi ce îți dorești cu adevărat de la viață? Fă-ți o listă cu persoanele pe care le invidiezi – prieteni, dușmani și cunoștințe. Dacă identifici ce te determină să te simți astfel, poți găsi ușor cheia către visurile tale încă nedescoperite." - *Noiembrie 2005*

„Plantele verzi din ghivecele de la birou nu doar că-ți curăță aerul, dar unele soiuri cu țepi – cum ar fi cactușii – absorb și nocivele unde electromagnetice emise de computer." - *Februarie 2006*

CE-AR VREA DOCTORII SĂ ȘTII

„Când îți autoexaminezi sânii, aplică întâi un strat generos de loțiune de corp. Astfel vei putea observa mai ușor orice schimbare aparută de la ultima palpare." - *Martie 2006*

„Pune mâinile pe abdomen și glisează-le ușor în sensul acelor de ceasornic, începând din zona de deasupra osului drept al bazinului, în sus până la cutia toracică și coborând până în dreptul osului stâng al bazinului. Apoi masează ușor mușchii abdominali. Încheie cu mișcări circulare în jurul buricului. Organele interne pot suferi blocaje. Această mișcare le și te calmează." - *Mai 2006*

„Dacă după spălat părul tinde să se încurce, începe prin a descurca întâi vârfurile cu un pieptene cu dinții rari. Continuă cu pieptănatul secțiunii de mijloc spre creștet și apoi cu rădăcinile. Astfel pieptenele îți va aluneca ușor printre șuvițe, pe toată lungimea, fără a-ți deteriora firul de păr." - *Iunie 2006*

„Gândește-te la ce vrei să refuzi, de exemplu, să o suni pe prietena ta și să o inviți la o prăjitură de ziua ei – apoi repetă gândul cu voce tare: «O să o sun mâine pe X». În acest fel sarcina respectivă se va memora atât vizual, cât și verbal." - *Iulie 2006*

„Bărbaților le place să dea sfaturi, așa că folosește asta în avantajul tău. Ești în fața unui galantar cu delicatese? Atinge-l pe umăr pe tipul arătos de lângă tine și spune-i: «As vrea să-mi servesc prietenele diseară cu un platou cu brânzeturi. Habar n-am ce să aleg.» Chiar dacă nu e vreun connaisseur, sigur se va simți flatat să-ți dea câteva idei. Continuă conversația astfel: «Dar tu ce – și mai ales unde – mănânci în seara asta?»" - *Septembrie 2006*

„Părul lung este un simbol al feminității și senzualității, iar aparițiа lui în vis e un semn că nu te bucuri de suficient sex." - *Octombrie 2006*

„Fiecare cuplu are în dotare un set de cuvinte, gesturi cu încărcătură sexuală: o expresie aiuritâ pentru a face sex, un nume pentru măria sa, penisul, sau chiar un gest, aparent pur și nevinovat, care are o cu totul altă semnificație. Următoarea dată când ieșiți în oraș cu prietenii, folosește-te de semnalele voastre secrete pentru a-i aduce la cunoștință că-ți stă mintea la altceva. Doar voi știți la ce." - *Noiembrie 2006*

SFATUL MAMEI

„Nu pleca de-acasă decât cu lenjerie decentă. Doamne ferește să ai vreun accident și să fie nevoie să te dezbrace la Urgență. De ce să te simți prost, mai ales că poți nimeri în mâinile unui medic de gardă drăguț." - *Ianuarie 2007*

OUCH

NU PREA NE-AM GÂNDIT LA CÂT DE IMPORTANTĂ E CONSERVAREA APEI CÂND AM DAT SFATUL ĂSTA... „STII CE CHINUITOARE SUNT MOMENTELE ACELEA CÂND ESTI DEZBRĂCATĂ, DAR ÎNCĂ N-AI AJUNS SUB DUȘ? DATA VIITOARE LASĂ APA SĂ CURGĂ ÎN TIMP CE TE SPELI PE DINȚI ȘI-TI APLICI MASCA, ASTFEL ÎNCÂT, PÂNĂ LASI HALATUL S-ALUNECE ȘI INTRI ÎN CADĂ, TEMPERATURA DIN BAIE SĂ FIE TOCMAI BUNĂ DE ÎMBĂIAT."

- Februarie 2007

ÎI PLACE ROZUL?

„Delicatetea și rafinamentul lui, calități mai rar întâlnite la bărbații din ziua de azi – la drept vorbind, puțini sunt cei care preferă culoarea roz –, fac din iubitul tău o pasăre rară pe care n-ar trebui s-o lasi să-și la zborul dacă vrei stabilitate și afecțiune. Din păcate, «bombonelul» tău prezintă semne de imaturitate sexuală, însă are mare potențial: dacă ai răbdare cu el și-l înveti, prinde foarte repede." *- Martie 2007*

„Ești singură la o masă și ai ochii un exemplar... exemplar! Comandă și oferă-i o porție de cartofi prăjiți. Trucul cu un pahar de băutură e prea la îndemână, deja fumat și deloc original. Și apoi, e știut că drumul spre inima bărbatului trece prin stomac!" *- Mai 2007*

„Ia un pieptene și trece-l peste piele, de la vârful degetelor în sus, pe ambele părți ale palmei. Continuă cu încheieturile mâinilor, cu brațele, ajungând până la umeri. Procedează la fel și cu picioarele. Exercițiul este benefic în caz de nervozitate, oboseală și circulație periferică proastă." *- Iunie 2007*

„Roagă un prieten bun să-ți spună sincer care e cea mai rea trăsătură de caracter pe care a remarcat-o la tine. Tie îți va fi greu să te «disecți» obiectiv, dar evaluarea lui îți va da o nouă perspectivă asupra propriei personalități." *- Iulie 2007*

TRUC ÎMPRUMUTAT DE LA MEREDITH (*ANATOMIA LUI GREY*)

„Tintește-i întâi fruntea, bărbia și apoi urechile. Dat fiind că nu presupune contact vizual direct – ceea ce te poate descuraja uneori – il poți privi în voie!" *- August 2007*

AR(O)ME DE SEDUCȚIE ÎN MASĂ

„Notele apetisante de flori, fructe sau cele gourmet au primit cele mai multe voturi în rândul electoratului masculin. De ce? Parfumurile dulci și apetisante îi se par familiare și le amintesc de zilele copilăriei. Asta îi face să se simtă în siguranță și să-și manifeste mai ușor afectiunea și atractia fată de femei." *- Septembrie 2007*

„Ce scrijelești pe hârtie în timp ce vorbești la telefon? Dacă sunt inimi, e un semn că ai nevoie de ceva mai multă afecțiune decât primești în momentul de față." *- Octombrie 2007*

OUCH

I-AM PERMIS UNUI BĂRBAT SĂ NE SPUNĂ CUM AR TREBUI SĂ FIM CA SĂ NE „CONFORMĂM" IDEALULUI MASCULIN. NEVER AGAIN! „DACĂ CREZI CĂ ATITUDINEA SUPĂRATĂ TE VA SCOATE DIN MULTIME, MAI GÂNDESTE-TE O DATĂ. BĂRBATII PREFERĂ CLAR SI FĂRĂ ECHIVOC FETELE ZÂMBĂRETE, DULCI ȘI CU POFTĂ DE VIAȚĂ."

- Aprilie 2007

CÂND ȘI CUM AR TREBUI SĂ-L SUNI

„Prea puțin: Îl lași toate apelurile să ajungă în căsuța vocală și îl suni cu muzica dată la maximum în fundal, ca să arăți cât de activă social ești, chiar dacă ești singură acasă.
Prea mult: Îl suni cel puțin o dată pe zi doar ca să-l întrebi ce mai face.
Suficient: Nu-l suni mai mult de o dată înainte ca el să-ți returneze apelul, iar conversațiile sunt îndeajuns de scurte încât «misterul» să se păstreze." - *Aprilie 2009*

„Înlănțuie-i penisul între palme și masează-i-l pe îndelete – senzația de înflăcărare îl va face să reacționeze cu... entuziasm! Totuși, fii delicată. Nu-i frământa ca pe aluatul de covrigi!" - *Noiembrie 2007*

„Admiri stilul vestimentar inedit al noii tale prietene și îți vine s-o copiezi la indigo? Nu e elegant să faci asta, dar o poți invita la un «shopping session» și o poți ruga să fie consiliera ta vestimentară. Se va simți flatată." - *Decembrie 2007*

„De trei ori... pe zi, ar trebui să te obișnuiești să-i mulțumești sau să-i faci un mic compliment partenerului." - *Ianuarie 2008*

„În timp ce stai întinsă în pat, încordează-ți și relaxează-ți fiecare mușchi, din cap până-n picioare. Astfel vei îndepărta tensiunea chiar și în zonele unde nici nu te-ai fi gândit că ar exista așa ceva." - *Februarie 2008*

„Înainte să vă vedeți în oraș, trimite-i un mesaj cu fotografia ta, apoi alte poze cu fiecare piesă vestimentară pe care o dezbraci. Vei termina cu lenjeria intimă aruncată pe jos. Va avea aceeași senzație ca și cum i-ai fi trimis o poză cu tine goală." - *Martie 2008*

„Vodca nu e doar un ingredient în prepararea cocktailului tău preferat – COSMOPOLITAN. Specialiștii în colorarea părului te sfătuiesc să-ți treci pieptenele udat în vodcă prin păr și să stai la soare timp de 15 minute – pH-ul neutru al alcoolului îți va ilumina șuvițele!" - *Aprilie 2008*

„Cuvintele «dulci» trebuie spuse în urechea stângă a partenerului, pentru că ea e corespondentul părții drepte a creierului său, care e responsabilă cu receptarea și înțelegerea limbajului senzual." - *Mai 2008*

„Tenul tău e gri? Înmoaie un prosop mic în suc de portocale proaspăt, stoarce-l ca să scapi de exces și așază-l pe față pentru cinci minute. Vitamina C îți va face tenul mai luminos." - *Iunie 2008*

„Unele cupluri aleg să-și mențină aprinsă flacăra din dormitor ținând post negru la... activități sexuale. O abstinență de 30 de zile îți poate redinamiza relația, făcându-te să privești sexul (și ce e legat de el) ca pe o experiență afectivă și nu doar ca pe o apropiere pur fizică." - *Iulie 2008*

„Înmoaie un betișor de machiaj în apă de gură (soluția este astringentă) și înlătură cu el mătreața din păr atunci când n-ai vreme să-l speli." - *August 2008*

„Umple chiuveta cu apă caldă, apoi adaugă o lingură de ulei de eucalipt și una de ulei de palmier. Înmoaie un prosop mic în apa cîmbogățită, stoarce-l și tine-l întins pe față timp de cinci secunde. Repetă mișcarea de 8-10 ori. Aceste uleiuri au calități antiseptice care neutralizează bacteriile cauzatoare de coșuri." - *Septembrie 2008*

„Nu ai corector? Trasează o linie fină cu un creion de ochi neutru (în nuanța cafea cu lapte) imediat sub genele inferioare și apoi întinde-l ușor cu degetul pentru a masca cearcănele." - *Octombrie 2008*

„În poziția «girl on top», strânge-l cu picioarele astfel încât pieptul și brațele să-i fie imobilizate. În timpul acesta, mișcă-ți șoldurile în sens orar. După 30 de secunde, schimbă direcția, și tot așa până înnebunește de plăcere." - *Decembrie 2008*

OBSEDATĂ DE TELEVIZOR?

„Aruncă telecomanda! Vorbesc serios. Fiind obligată să te ridici să schimbi programele de la buton, încet-încet te vei sătura de televizor." - *Ianuarie 2009*

„Vrei un zâmbet strălucitor? Nu exagera prea mult cu machiajul ochilor! În momentul când zâmbești, ochii se măresc, însă dacă ai un machiaj prea elaborat, lucrul acesta îți afectează zâmbetul, făcându-l să pară nefiresc." - *Martie 2009*

„Fă-ți un martini cu pepene roșu, și vei experimenta în pat beneficiile acestui fruct extrasuculent care conține un nutrient, citrulina, ce sporește cantitatea de oxid nitric din organism. Acesta ajută sângele să curgă mai repede, lucru care te face să te exciți mai repede." - *Iunie 2009*

E SĂNĂTOS... ACOLO JOS?

„Dacă atunci când îi atingi testiculele simți o căldură foarte puternică, e din cauza unui grup de vene foarte dilatate, mărite, numite varicocele, care de obicei semnifică o cantitate scăzută de spermă. Prinde-i testiculele în pumn și apasă încet cu degetul mare de-a lungul pielii scrotului, în căutare de porțiuni ridicate sau noduli (dacă simți ceva ca un șiret înnodat, atunci e clar, are probleme)." - *Iulie 2009*

„Ce diferențiază o partidă de sex oral bună de una excelentă? Entuziasmul de care dai dovadă. Comportă-te ca și când ai gusta din cea mai delicioasă înghețată." - *August 2009*

„Părul tău brunet este cam lipsit de strălucire? Răsfață-l cu această rețetă: adaugă un sfert de cană de nuci întregi, nedecojite, la o jumătate de cană de apă fierbinte, apoi amestecă-le cu un sfert de cană de alcool medicinal. Fierbe amestecul timp de 15 minute pentru a extrage pigmentul maroniu din coaja de nucă, apoi toarnă «cocktailul» călduț și colorat peste părul proaspăt spălat și încă umed. Căldura umflă cuticulele părului lăsând nuanța să pătrundă în interior. Clătește după 15 minute." - *Aprilie 2010*

ECO 100%

„Atunci când pleci la serviciu și seara înainte de culcare, scoate totul din priză. Chiar dacă e stins, un dispozitiv va trage în continuare energie atât timp cât este în priză. De fapt, 75% din electricitatea folosită de produsele electrocasnice este consumată atunci când acestea sunt stinse." - *Mai 2010*

ÎNTREBARE ARZĂTOARE

„Aproape după fiecare act sexual mă procopsesc cu o infecție a tractului urinar. Cum le previn? Bea un pahar de suc de merișor sau la zilnic o pastilă din extract natural de merișor. Și nu uita să urinezi după fiecare partidă." - *Iulie 2010*

„Femeile care strâng mâna ceva mai ferm au mai dezvoltate trăsăturile de personalitate ca inteligența sau deschiderea față de nou și au mai multe șanse de a câștiga un interviu decât cele care au o strângere de mână moale. Combinația perfectă: prinde complet mâna celuilalt, aplică presiune medie și tine-o în a ta câteva secunde." - *August 2010*

„Ți-a intrat o așchie sub piele? Pune pe zona afectată o coajă de banană coaptă (cu partea dinspre miez pe așchie) și bandajează. Enzimele vor scoate așchia la suprafață." - *Octombrie 2010*

„Dacă intri în bucătărie și totul e vraiște, din dorința de a ieși cât mai repede de acolo, vei înhăța repede ceva de mâncare (de obicei opțiuni nesănătoase) și vei fugi în sufragerie, pe canapea. Concluzie: dezordinea te face să fii mai nervoasă și să mănânci mai mult." - *Noiembrie 2010*

„Pentru a-ți putea expune fără grijă picioarele în cele mai sumare sandale, «sacrifică-te» purtând șosete de bumbac pe timpul nopții, după ce ai aplicat în prealabil o loțiune hidratantă pentru picioare sau o cremă cu gălbenele ori glicerină." - *Decembrie 2010*

„Persoanele care descifrează jocuri ale minții după o ceartă sunt mai puțin predispuse la a purta pică celor cu care au intrat în conflict. Jocurile cresc activitatea în acea parte a creierului care ne ajută să uităm de unde a pornit cearta până la urmă." - *Ianuarie 2011*

„Numără până la 100 înainte să te panichezi. Așa îți iei gândul de la problema care te înnebunește și vei lua apoi decizii mult mai raționale." - *Februarie 2012*

„Dacă iubitul tău doarme cu picioarele încurcate în cearșaf, e posibil să simtă că nu te satisface îndeajuns. Spune-i cât de fericită te face pentru a-l calma și a-l ajuta să doarmă liniștit." - *Aprilie 2012*

te-ai mira că ți s-au înnegrit draperiile și pereții miros a mici." - *Mai 2014*

„Oamenii care se implică în activități pasive (sau plictisitoare) au mai multe șanse să dezvolte strategii creative de rezolvare a problemelor. Pentru că nu ne solicită intelectual, activitățile precum spălatul vaselor sau ordonarea biroului îi lasă loc imaginației să se desfășoare și, deci, să se «împiedice» de idei surprinzătoare. Pe de altă parte, presiunea de a face lucruri nemaipomenite în fiecare moment al vieții noastre ne poate conduce, de fapt, către un impas creativ." - *Septembrie 2014*

„Ești mahmură? Ca să neutralizezi transpirația infuzată de alcool, pulverizează pe tot corpul un spray deodorant care să absoarbă mirosul neplăcut." - *Ianuarie 2015*

„Fii atentă la efectul «Albă-ca-Zăpada» – dacă îți e prea cald, o să dormi mai mult decât trebuie, pe când dacă-ți e prea frig, n-o să dormi adânc. Alege o pătură care să se potrivească perfect cu temperatura din cameră." - *Februarie 2015*

„Ia o pauză de la ceea ce ți-ai propus să faci – de o zi sau chiar o săptămână – și vezi cum te simți. Dacă răsufli ușurată, înseamnă că e vorba despre un țel autoimpus, nu de ceva ce-ți dorești cu adevărat să faci. Dacă, dimpotrivă, ești dezamăgită, e un semn că nu trebuie să renunți la a încerca să-l îndeplinești. Iartă-ți delăsarea și pregătește-te să încerci din nou." - *Martie 2015*

„Dacă plănuiești să ieși în oraș după job, umezește părul de dimineață, aplică spumă pentru coafat și prinde-l într-un coc ridicat pentru a-l desface chiar înainte de întâlnire." - *Iunie 2012*

„Mori de cald? Cu cel puțin o jumătate de oră înainte să pleci în oraș, pune-ți în frigider setul de lenjerie intimă! Furnicăturile pe care le vei simți purtând dantela rece pe piele te vor ajuta să îți piept caniculei." - *August 2012*

„Folosește pudra de maca pentru a trata toate tipurile de acnee, indiferent de gravitate, pentru a regla activitatea hormonală, pentru a slăbi și pentru a fi mai fertilă." - *Martie 2013*

„Data viitoare când te trezești la 2 a.m. ca să mergi la toaletă, nu te întoarce direct la somn, ci... surprinde-l cu un oral." - *Iulie 2013*

BROOKLYN DECKER

„Ca model, urăsc să le aud pe unele femei spunând că nu fac nimic ca să se mențină în formă, ba chiar mănâncă pizza și cheesecake toată ziua. Nu e un exemplu bun. Da, trebuie să te antrenezi mai tot timpul și, da, uneori este foarte greu." - *August 2013*

REPLICĂ NOCIVĂ

„«Ah... știu care-i problema ta!» Persoana care face o asemenea afirmație nu intenționează să-ți ofere ajutorul, nici măcar să contribuie la lămurirea problemei. Nu face decât să-și confirme superioritatea folosindu-se de vulnerabilitatea ta." - *Aprilie 2014*

RETROSEXUALUL NOSTRU ȘTIE!

„Oricât de incitant ar suna, flirtul între colegi sau prieteni apropiați este o idee proastă, pentru că lucrurile au tendința să o ia razna. Este ca și cum ai face un grătar în sufragerie, după care

Zach GALIFIANAKIS

Owen WILSON

Kristen WIIG

Jason și SUDEIKIS

HOȚI DE GENIU

BOGAȚI FĂCUȚI GRĂMADĂ

LA CINEMA DIN 7.10.2016

MUSIC CHANNEL
COSMOPOLITAN
Garbo
URBAN
21

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!

OCHII TĂI CA DOUĂ MURE

Un nou studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea Chicago sugerează că diferența dintre sentimentele de iubire și cele de pasiune e în privire. Mai exact, zona chipului tău pe care un bărbat o privește îți arată dacă e îndrăgostit sau vrea doar să te ducă acasă... pentru o noapte. Noul studiu a descoperit că un străin își va focusa privirea pe chipul tău în cazul în care te vede ca pe un potențial partener romantic, sau îi vor fugi ochii pe părți ale corpului (sâni, picioare) în cazul în care își dorește doar o aventură. „Aceste tipare de răspuns ne oferă niște indicii prețioase – direcția în care ne mișcăm ochii poate face diferența între atracție fizică sau dorința de a aprofunda conexiunea cu un străin", explică autorul studiului, Stephanie Cacioppo.

1 DIN 10 FEMEI

ESTE HĂRȚUITĂ SEXUAL, ÎN MAJORITATEA CAZURILOR RESPONSABILUL FIIND UN CUNOSCUT.

Sursă: Sex by Numbers

Vârsta e doar un număr (important)

Credem cu tărie că vârsta nu este un detaliu esențial atunci când vorbim despre iubire, însă știința se încăpățânează să ne contrazică din când în când – un nou studiu sugerează că diferența de vârstă dintre doi parteneri poate prezice un final fericit... sau nu. Studiul a fost realizat cu ajutorul a 3.000 de cupluri, iar rezultatele au arătat că șansele de ruptură sunt mai mari cu cât diferența de vârstă dintre parteneri este mai mare, cel mai adesea pentru că cei doi parteneri se aflau în stadii diferite ale vieții lor și aveau astfel țeluri și interese diferite. Așadar, în cazul cuplurilor cu diferență de vârstă de 5 ani, șansele de despărțire cresc cu 18% comparativ cu cele ale partenerilor care au aceeași vârstă, iar riscul crește până la 39% dacă diferența este de 10 ani. Idealul, spun oamenii de știință, este ca între tine și partenerul tău să fie doar un an.

REZUMAT NEDORIT

REȚELELE DE ONLINE DATING NE PERMIT SĂ NE CONECTĂM ÎN CÂTEVA SECUNDE CU UN STRĂIN HOT, DAR ASTA NU ÎNSEAMNĂ CĂ VREM SĂ ȘTIM IMEDIAT CE ARE ÎN PANTALONI. 50% DINTRE FEMEI AU DECLARAT CĂ PRIMESC MESAJE SEXUALE EXPLICITE, IAR 77% DINTRE FEMEILE SINGLE CRED CĂ POZELE NESOLICITATE CU... „INSTRUMENTUL" DE LUCRU SUNT CEL MAI MARE TURN-OFF. ȘI TOTUȘI, BĂRBAȚII ÎNCĂ ÎȘI IMAGINEAZĂ CĂ O POZĂ CU PENISUL LOR TE-AR FLATA. NOT!

CITAT DE RIDICAT SPRÂNCEANA

„Nu ajungi să cunoști niciodată cu adevărat pe cineva. Nici măcar pe acela pe care îl iubești."

– Léa Seydoux în *La belle personne*, 2008

FOTO: GETTY IMAGES, JOSHUA PESTKA/STUDIO D
Text: Teodora Tircă

CAUȚI IUBIREA? NU MAI FACE ACESTE GREȘELI

Să fii single e minunat, dar după o perioadă lungă de răsfățuri pe cont propriu, parcă simți nevoia să te trezești lângă cineva. Ieși deja la întâlniri și nu se leagă nimic? Poate faci una dintre aceste greșeli fără să-ți dai seama.

TE STRĂDUIEȘTI PREA MULT SĂ-L MULȚUMEȘTI

Poți să schimbi ceea ce faci atâta vreme cât nu te schimbi pe tine. Rezistă tentației de a fi o persoană diferită doar ca să-l cucerești pe cel care ți-a picat cu tronc. Din păcate nu trăim într-o comedie romantică, iar micile neadevăruri nu vor duce la iertare și un sărut pasional în ploaie. Ai nevoie de un bărbat care să-ți iubească părțile bune, dar și „demonii". „Dragostea crește progresiv, pe măsură ce începem să ne cunoaștem și să descoperim cine e cu adevărat celălalt", spune terapeutul de cuplu Elizabeth Masson. Ideea conform căreia ar trebui să schimbi ceva la tine ca să poți avea o relație decentă cu cineva e absurdă și îți poate aduce probleme serioase. Ești deja super cool, nu trebuie să te prefaci că îți place să joci FIFA 14 ca să-ți asiguri a doua întâlnire cu el.

VREI SĂ FACI TOTUL SINGURĂ

Poate îți cauți un partener, dar știi că la urma urmei nu ai nevoie de unul – așa că ți se pare inutil să te devotezi cu adevărat acestei căutări epuizante. Ești prea ocupată cu viața de zi cu zi ca să-ți petreci tim-

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Trică

pul evaluând bărbați pe Tinder. Te descurci de minune pe cont propriu și toată lumea știe asta – pentru că nu încetezi să le o spui. Se pare că există un termen pentru acest fenomen: sindromul femeii independente, spune psihoterapeutul Stephan Labossiere. Poate că nu ai nevoie de un bărbat, dar încearcă să nu-i faci să se simtă inutil. Dacă sunteți la întâlnire și insistă să plătească el, rezistă tentației de a începe tirada „femeie puternică și independentă" – în loc de asta, permite-i să se răsfețe. Bărbații își dau seama când o femeie se descurcă perfect fără ajutor, dar au nevoie să fie masculi alpha din când în când. Nu vei părea mai slabă dacă îl lași să te ajute.

DISPERATĂ SĂ FII CU CINEVA

Poate că nu suferi de sindromul femeii independente, ci de exact opusul acestuia: simți nevoia să fii tot timpul cu cineva, iar atunci când te îndrăgostești, tinzi să neglijezi toate celelalte aspecte ale vieții tale. Un bărbat n-ar trebui să devină universul tău. „Disperarea și nevoia permanentă de a fi cu cineva sunt romantice în cărți, dar în viața reală ucid romantismul, suspansul, intriga", spune Shelley Lewin, terapeut de cuplu în cadrul Dating Deliberately. Gândește-te bine: tu ai accepta o relație cu Dan Disperatul? Dacă ești „needy", înseamnă că nu ești cu adevărat pregătită pentru o relație, crede specialistul. Sau poate trebuie să recunoști că bărbatul pe care ți l-ai ales nu e potrivit pentru tine, ci te face mai degrabă să te simți vulnerabilă și nesigură.
Vei fi 100% gata de o relație atunci când te vei simți minunat în propria companie și când vei fi mulțumită de cum merg lucrurile în viața ta în general. Deci nu uita că a fi single chiar e fun – și nu înseamnă că nu mai poți ieși deloc la întâlniri.

AȘTEPȚI SĂ FII DESCOPERITĂ

Nu e nimic în neregulă cu a chema iubirea în viața ta, așa că fii disponibilă. Ieși în lume, zâmbește, comunică, nu te teme să te expui. Nu e obligatoriu ca bărbații să facă întotdeauna prima mișcare. Dacă ești pregătită pentru ceva serios, fă un efort conștient pentru a te face remarcată. Trebuie să-i dai viitorului tău iubit șansa să te cunoască. Dacă te asiguri că faci tot ce trebuie pentru a-i arăta că ești interesată, dar el tot nu mușcă „momeala", nu presupune că e dezinteresat. În timp ce femeile devin mai puternice cu fiecare secundă (spunem DA feminismului!), bărbații sunt tot mai speriați de un eventual refuz. Așa că fă o mișcare, spune-i direct că vrei să ieșiți împreună – la urma urmei, ce ai de pierdut?

„PREA BUNĂ" PENTRU ORICINE

Fii abordabilă, ca să le faci treaba mai ușoară prietenilor. Lewin spune că foarte mulți bărbați suferă de „anxietatea de abordare" – acea frică irațională de a fi respinși și umiliți atunci când vorbesc cu o femeie care le place. „Femeile pot ajuta fiind calme, comunicative și prietenoase", spune specialistul. Fie că ești interesată sau nu de un bărbat, să fii caldă și politicoasă îi va încuraja pe toți cei care te înconjoară să te abordeze – iar asta nu strică!

MOFTUROASĂ

Dacă tot suntem aici, trebuie să știi că lista ta cu atribute și calități nu te va ajuta la nimic, pentru că nu ai un anumit „gen" – nimeni nu are. „Majoritatea celor single nu pot spune cu exactitate ce fel de persoană îi s-ar potrivi de minune. Nu există partener bun sau rău, ci partener compatibil sau mai puțin compatibil", spune Lewin. Când un bărbat va avea ocazia să se relaxeze și să fie el însuși în preajma ta, s-ar putea să ți placă la nebunie, cu toate că inițial nu părea să aibă șanse.

PREA „COOL & CASUAL"

Dacă ești în căutarea unei relații de durată, încetează să te multumești cu „orice pică". O combinație trecătoare nu te va face să te simți împlinită dacă tu vrei mai mult, așa că fă tot posibilul ca să ieși din acest cerc vicios. Nu trebuie să accepți ceva casual doar pentru că asta e ceea ce își dorește el. Îți datorezi ție însăți încercarea de a găsi pe cineva care e dispus să aibă o relație serioasă. „Oamenii cred că atracția instantă, chimia și nevoia de a fi cu cineva înseamnă iubire. De fapt, acestea sunt doar o serie de răspunsuri în creier care sugerează un comportament adictiv. După o vreme, dependența scade în intensitate și Prințul devine un om obișnuit", explică Masson.
Vei construi o relație sănătoasă atunci când vei înceta să mai confunzi dorința cu iubirea. „Ne dăruim cu totul prea ușor și ne așteptăm ca aceste emoții intense să dureze la nesfârșit", spune Masson. Nu durează – iubirea adevărată este cea care durează. Știi că un om îți este destinat pe termen lung atunci când ești interesată atât de evoluția lui, cât și de a ta. Atunci când te vezi construind ceva real cu această persoană, când folosești dificultățile pe care le întâlniți pe parcurs pentru a „crește" cu cuplu și nu renunți de la primul hop.

ÎNTÂLNIRI DE GRADUL TREI
DE ESTHER PEREL

Cum să ceri ce vrei

Nu poți să obții ceea ce-ți dorești dacă nu ceri – dar nu e așa de simplu pe cât pare. Esther Perel îți spune cum să o faci fără să pari o „cicălitoare".

Adevărul e că multe dintre noi ne autosabotăm. Cerem lucruri de la partenerii noștri într-un mod total nepotrivit, lucru care de cele mai multe ori duce la o singură concluzie: nu primim ceea ce ne dorim. Uneori transformăm întrebarea într-o critică mai mult sau mai puțin evidentă la ceva ce partenerul nu a făcut bine, sau folosim un ton care transmite mesajul că deja știm felul în care acesta ne va răspunde. Ne punem singure piedici, în loc să spunem simplu și concis ce vrem.

Esther Perel este terapeut sexual și de cuplu, autoare a cărții *Inteligența erotică* (30 lei, disponibilă în rețeaua Cărturești) și consultant pentru serialul *The Affair*. Discursul ei în cadrul Ted Talks despre dorință și infidelitate are mai bine de 14 milioane de vizualizări.

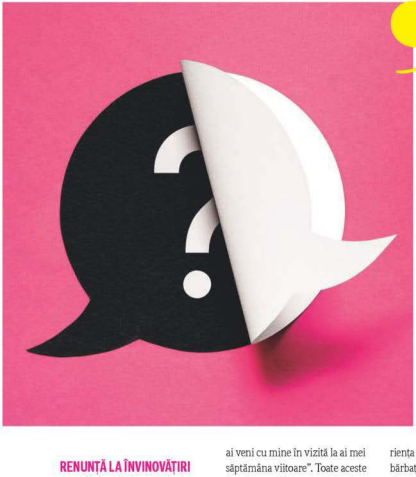
TRECI LA SUBIECT

De ce faci asta? Pentru că atunci când ceri ceva cuiva, îți asumi o poziție de vulnerabilitate, și chestia asta poate să te sperie. Dar faptul că ești într-o relație ar trebui să te facă să simți că meriți ca nevoile tale să fie satisfăcute, ar trebui să te facă să fii conștientă de ceea ce ai cu adevărat nevoie. O mare parte din stima noastră de sine, din istoria relațiilor noastre și din încrederea pe care o avem în noi și în celălalt se ascunde în acest cuvânt simplu: *cere*. Dacă atunci când erai copil ți se spunea constant că „nu poți să primești aia" sau ți se puneau la îndoială nevoile („de ce-ți trebuie aia?"), probabil ai probleme în a cere ce vrei sau chiar în a-ți da seama care sunt acele lucruri pe care ar trebui să le pretinzi într-o relație, dar trebuie să lucrezi la asta.

Eu fac următorul exercițiu cu pacienții mei: îi rog să ceară ceva și să repete cerința de mai multe ori, de fiecare dată punând accentul pe un alt cuvânt din propoziție. Așa pot observa cum se schimbă semnificația întregii fraze. De exemplu: „Poți să mă însoțești mâine seară?" poate însemna: „Îmi doresc foarte tare să vii cu mine mâine seară" sau „Niciodată nu vrei să vii cu mine, deci de ce mă mai obosesc să te întreb?". În a doua variantă, ceea ce transmiți este: „Îți comunic că deja am presupus că nu ai nici cea mai mică intenție de a mă însoți".

Cererile în relații sunt încărcate cu genul acesta de semnificații ascunse. Dacă vrei să primești un răspuns, trebuie să treci la subiect și nu să încerci să comunici prin subtexte. Cere acel lucru pe care ți-l dorești cu adevărat, nu dezlănțui o litanie de reproșuri legate de ceea ce nu primești de obicei, pentru că un astfel de comportament nu te va ajuta să primești un răspuns pozitiv.

FOTO: MATT CHASE, ARHIVĂ PERSONALĂ
Traducere și adaptare: Roxana Dobrin



AȘA CĂ ÎNTREABĂ-TE: CERINȚA TA TE ADUCE MAI APROAPE DE LUCRUL PE CARE SPUI CĂ ȚI-L DOREȘTI SAU TE ADUCE MAI APROAPE DE O CEARTĂ SAU UN DRUM FĂRĂ IEȘIRE?

RENUNȚĂ LA ÎNVINOVĂȚIRI

Așa că întreabă-te: cerința ta te aduce mai aproape de lucrul pe care spui că ți-l dorești sau te aduce mai aproape de o ceartă sau un drum fără ieșire? Dacă spui: „Nu mergem niciodată la cinema", ce vrei tu până la urmă? Vrei să mergi la cinema sau vrei să dai vina pe partener pentru că te-ai decis că el e responsabil pentru luarea unei astfel de decizii? Dacă chiar vrei să vezi un film săptămâna asta, te sfătuiesc să spui simplu: „Vrei să ne uităm la ce program avem săptămâna asta și să ne asigurăm că reușim să rupem două ore ca să mergem să vedem un film?"

O cerere poate lua și forma unei fraze fără semnul întrebării: „Ar însemna mult pentru mine dacă mi-ai scrie mai mult în timpul zilei"; „Mi-ar plăcea ca, atunci când stai peste program, să mă anunți"; „Aș aprecia enorm dacă ai veni cu mine în vizită la ai mei săptămâna viitoare". Toate aceste fraze transmit un mesaj simplu: partenerul tău este important pentru tine și fericirea ta stă și în mâinile lui. Când ceri ceva astfel, îi trasmiți partenerului că părerea lui contează, ceea ce îl face să se simtă important.

Femeile îmi spun adesea că le e teamă să nu ceară prea mult, să nu-și enerveze partenerii sau să-i îndepărteze prin genul acesta de „cicăleală" (un stereotip derogatoriu folosit adesea împotriva femeilor). O parte din motivul pentru care bărbaților le displace „cicăleala" este faptul că ei au fost educați să nu ceară niciodată ajutorul cuiva. Așa că unii dintre ei pot să gândească astfel: „Eu nu cer niciodată nimic, iar ea o face tot timpul". (În mod tradițional, femeile sunt învățate să nu ceară niciodată prea mult, iar bărbaților li se spune că nu au voie să ceară nimic. Nimeni nu are de câștigat din paradigma asta.)

O altă problemă cu care se confruntă bărbații e sentimentul de inadecvare, așa că se simt lezați atunci când o cerință implică faptul că ei nu fac niciodată nimic bine. Nimeni nu vrea să simtă asta. În experiența mea, am descoperit că bărbații în relații nefericite s-au săturat să se simtă vinovați pentru tot. Când un bărbat spune: „Voi găsi pe cineva care pretinde mai puțin de la mine", ceea ce vrea de fapt să spună este: „Voi găsi pe cineva care nu mă face să mă simt ca un ratat tot timpul".

ARATĂ APRECIERE

Soluția e să înveți să ceri ceva astfel încât partenerul să nu rămână cu impresia că a greșit cu ceva. De-aia e important să-i comunici regulat partenerului cât de mult apreciezi lucrurile pe care le face bine – că nu trec neobservate și că nu le iei de bune. Dacă îți spun des lucrurile care-mi plac la comportamentul tău în relația noastră, atunci când o să cer ceva n-o să te gândești imediat: „Ce mai e acum? Ce am mai greșit?". Nu e un reproș mascat, e o cerere simplă. Relația crește atunci când învățăm să cerem lucruri de la partenerii noștri fără a sugera critică sau reproșuri. E vorba despre „ce vreau de la tine" și nu de „ceea ce nu faci pentru mine".

EXERSEAZĂ ȘI O SĂ DEVINĂ MAI UȘOR

E nevoie de exercițiu când vine vorba despre a arta de a cere lucruri. Iar atunci când începi să te simți mai confortabil exprimându-ți regulat dorințele, nu mai ai impresia că fiecare cerere e forțată, pe viață și pe moarte. Cu toate acestea, trebuie să te pregătești și pentru cazurile în care nu ți se vor îndeplini cerințele – iar partenerul trebuie să tolereze frustrarea ta în legătură cu asta. E posibil ca el să spună *nu*, și tu să te superi – amândouă sunt atitudini normale, peste care puteți și trebuie să treceți. E un anume gen de confort care se creează în relația în care cei doi parteneri sunt capabili să ceară lucruri unul de celălalt, să primească unele dintre ele, să accepte atunci când îi se spune *nu*, să înțeleagă că asta nu înseamnă că nu mai trebuie să ceară niciodată nimic: „Vrei să ieși cu mine și prietenii mei în seara asta?" „Nu, chiar n-am chef azi." „În regulă, eu ies, ne vedem mai târziu." „Distracție plăcută." Când genul acesta de interacțiune devine fluidă, manifestându-se fără tensiuni, relația crește.

CONFESIUNILE UNUI

RETRO SEX UAL

Vlad Tănușance

RĂMÂNEM CUM AM STABILIT

Ciudată treabă, în relații suntem mai liberi decât credem. Ba suntem împreună, ba nu suntem, ne jucăm de-a v-ați ascunselea sau ne luăm în serios. Ne trece. Ne vine. În despărțiri, în schimb, suntem definitivi. Nu mai lăsăm loc de întors, trântim ușa, scoatem bateria din telefon, schimbăm yala și punem blockul pe Facebook. De parcă, odată încheiată o poveste, devenim altcineva, mai sobri, mai responsabili, mai de încredere. Categoric?

FOTO: BEN GOLDSTEIN STUDIO

ÎNȚELEG ȘI DAU LIKE MECANISMULUI ĂSTUIA DE COMPENSARE: nu te desparți de fapt de un om, te desparți de o versiune veche a ta. După cina și sexul de adio ar trebui să fii un tu mai bun și mai serios. Pe picioarele tale. Ferm și just precum DNA-ul. Intransigent ca un troll de pe forumuri. Biciul corectitudinii emoționale și sabia dreptății amoroase. Toate bune și frumoase, doar că despărțirea asta devine, în fapt și vorbe, fix răzbunare, un front deschis și o frontieră închisă nu doar față de cel-care-nu-merită-să-i-fie-pomenit-numele, dar și față de tine. Știu, funcționează, când lucrurile merg prost și se termină în dezastru, cel mai bun prieten este chiar un inamic clar și declarat. Ești, însă, gata ca acest inamic să fii tu?

Stârnesc valuri de consternare cu accente indignate, pufăite pe la colțuri, pentru că-mi beau beri ocazionale și coc proiecte sezoniere alături de fosta soție. Conform rețelei ar trebui să ne ignorăm rece și suveran, să ne afundăm în războiul rece declanșat de parafa notariței cu început de mustață. Am încercat să-mi trăiesc ultimii ani după cartea asta de bucate și mi s-au părut nu doar fără sare, dar și de prost gust. Nu este doar simplist, este și de-a dreptul stupid de mult. N-ai cum să dai delete unei perioade din viața ta pentru că-ți este mai ușor așa sau pentru că vrei să întorci din drum niște alegeri. N-ai cum să ciopârțești o bucată din personalitatea ta sperând că de mâine o să (te) simți mai sănătos. Organismul tău poate funcționa cu un singur rinichi sau cu fragmente de ficat, însă psihicului nu o să-i meargă mai bine dacă-l umpli de pete albe. Dacă ar merge așa, alcoolicii ar fi cei mai împliniți oameni din lume, iar amneziicii ar preda cursuri de mindfullness.

Există, fără doar și poate, cazuri extreme, când despărțirea ar trebui asistată de psiholog, pompieri, poliție și procurori. Există abuzuri și tortionari de toate zilele care nu trebuie, sub nicio formă, tolerați sau încurajați. Sunt uși și situații care trebuie bătute în cuie. În afara lor, cuvintele vor face mereu mai mult decât lipsa lor. De preferință cuvintele celuilalt. Nu de alta, dar cea mai frecventă întrebare care-ți reverberează în cap înainte și după despărțire este și va fi: De ce? Nu ai cum să-i răspunzi de unul singur, tăcerea din jurul tău are un ecou dubios și mincinos, amplifică până la obsesie detalii idioate și replici într-o doară, falsifică amintiri și distruge perspectiva. Miza, pe termen lung, rămâne să înțelegi și apoi să accepți. Pe celălalt, pe tine, mersul lucrurilor și mersul înainte.

Dragostea durează trei ani sau trei luni, am ajuns să ne obișnuim cu treaba asta. De ce ar fi despărțirea finală? De unde dramatismul ăsta pe care, dacă-l vedem într-un film schimbăm canalul? Poate ar merita să stabilim niște marje de pedeapsă, perioadele normale de detoxifiere de celălalt, astfel încât lucrurile să nu o ia razna, astfel încât supărarea și orgoliul ciobit să nu se transforme în trauma. Lasi în spate, până la urmă, o serie de alegeri ale tale, mai bune sau mai proaste, inspirate sau dezastruoase. Sunt însă ale tale, așa cum tot ale tale sunt și poeziile scrise în liceu, notele de la examenul picat, vânătăile de sâmbătă seară, mesajele din miez de noapte sau sandalele hidoase din 2012. Singurul domeniu în care poți rescrie după bunul plac, poți șterge și poți sublinia, este viitorul. Trecutul te poate enerva, dar îți aparține, este al tău, oricât de mult îți-ai dori să-l dai de pomană, nu prea-l vrea nimeni. De fapt, singurul om care a acceptat să împartă trecutul cu tine este tocmai omul de care te desparți. Cum rămâne, așadar? Cum rămânești?

Propunerea „rămânem prieteni?" rămâne una dintre cele mai crâncene pe care o poți auzi în viața ta adultă emoțional. Nu pentru că propunerea este jignitoare, pentru că intri în infamul non-womans-land al amiciției, nu pentru că ești trădată sau coborâtă în grad și drepturi. Ci pentru că s-ar putea să nu-ți iasă. Pentru că nu poți rămâne ce n-ai fost. Pentru că s-ar putea să descoperi că, de fapt, nu ai avut un prieten, ai trăit lângă un străin, un surogat de figură masculină familială sau, ce convenabil, fix dușmanul pe care te pregătești să-l înfrunți pentru tot restul vieții. Pentru că, în cea mai bună tradiție cinică a destinului, cea mai bună confirmare a unei relații normale este când ea se termină normal. Despărțirea este pe măsura relației. Se poate rezolva printr-un SMS dacă și relația a fost un exercițiu de replici zmucite. Se poate stinge fără pic de fum, dacă relația era scrum deja. Se lasă cu farfurii sparte, bagaje lăsate în stradă și cicatrici în memoria recentă dacă relația care a dus acolo a fost o sumă de certuri și abuzuri. Se termină în coadă de pește dacă ai lăsat peștele să se tot strice de la cap. Dar, da, se poate vărsa și într-o mare prietenie, cum se varsă, inevitabil, un fluviu într-o apă mai mare.

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropo

ORAL REPORT

CHESTII CIUDATE LA CARE SE GÂNDEȘTE ATUNCI CÂND ÎȚI EXPLOREAZĂ ZONA INTIMĂ

Eric Goldschein îți spune adevărul – din proprie experiență.

10% Dacă fac chestia asta cum trebuie, nici n-o să observe că n-am mai schimbat așternuturile de trei luni.

5% Hmm, mă întreb de ce m-a sunat Daniel mai devreme. Oare a făcut sex în sfârșit cu tipa aia?

45% Mă pricep de minune la asta.

25% Amintește-ți ce scria pe internet: cercuri, cercuri, tornade, roată de bicicletă, și mai multe cercuri.

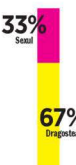
15% OK, am desenat alfabetul cu limba de două ori. Parcă am învățat și alfabetul grec în liceu. Ia să încercăm.

SCHEME ALE SUFLETULUI

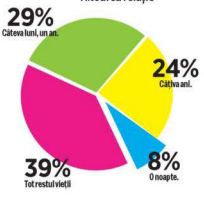
CE VREA, MAI EXACT, DE LA O RELAȚIE

Aceste informații prețioase pe care OK Cupid le-a dezvăluit despre userii săi de sex masculin (cu vârsta medie de 26 de ani) dovedesc că bărbații chiar își doresc o relație și că da, chiar au inimi. Care pot fi frânte.
de Emily C. Johnson

Ce li se pare tipilor mai interesant în acest moment



Cât timp și-ar dori să dureze viitoarea relație



Ce își doresc de la viitoarea relație

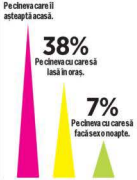


FOTO: GETTY IMAGES, THINKSTOCK
Traducere și adaptare: Teodora Tirică

DE ARUNCAT

DE CE BĂRBAȚII... COLECȚIONEAZĂ OBIECTE INUTILE?

de Matteson Perry

Știi cum în filmele alea cu piraȚi protagoniștii găsesc comoara ascunsă, peste care zace un schelet? Bărbații vor să fie acel schelet. Visul nostru e să murim deasupra unei grămezi consistente de lucruri pe care le-am strâns de-a lungul anilor. Sigur, nu suntem piraȚi, dar ne place să credem că avem comoara noastră, așa că începem să colecȚionăm tot felul de lucruri: cartonașe cu fotbaliști, benzi desenate, figurine cu actori din filme de acȚiune, ceasuri, discuri etc. Aceste lucruri pot avea valoare, dar nu e ăsta motivul pentru care le colecȚionăm (ca și scheletul, am prefera să murim decât să le vindem). Bărbații păstrează aceste obiecte pentru că... e modul nostru de a ne înșui o mică parte din lume. Noi am găsit-o, noi am organizat-o, noi am protejat-o cu pungi de plastic – e a noastră. Știind că întreaga noastră colecȚie e în siguranță, ne putem da duhul liniștiți, moștenirea pe care am lăsat-o este intactă și va fi transmisă mai departe. Așa că nu te speria de un tip care își tratează colecȚia de parcă ar fi o ființă vie. Asta e dovada că te va trata la fel de bine ca pe cana lui preferată cu Beckham, care a fost ediȚie limitată.

CU GAȘCA

DECODEAZĂ-I PRIETENII

Fiecare grup de prieteni e format din acești cinci indivizi. Vezi care dintre ei are stofă de iubit. de Robert Seabrook III

LIDERUL
E fermecător fără să depună eforturi, e amuzant și sigur pe el – de aceea e conducătorul echipei. Fii pregătită să-l împarți – „frații" lui îi iubesc la fel de mult ca și tine – și să accepți faptul că uneori îți va lua locul în lumina reflectoarelor.

ASPIRANTUL
Vrea să-și impresioneze gașca propunând activități ieșite din comun, însă de fiecare dată lucrurile ies prost. Nu te vei plictisi cu el, dar o prea imatur ca să te poți baza pe instinctul lui. Dacă nu capătă ceva simț practic, va fi dat afară din echipă în curând.

SUFLETUL SENSIBIL
E el cel care merge acasă devreme – după ce se asigură că Aspirantul e OK – ceea ce înseamnă că e cam singurul care va fi productiv a doua zi. Un tip cu care vei fi tot timpul în siguranță și care va fi un tătic extraordinar.

SPORTIVUL
Sporturile de contact, CrossFit-ul, glumele pe stilul lui Seth Rogen și butoaiele de bere sunt viața lui. E un tip simplu, fără îndoială, dar vei ști întotdeauna cum stau lucrurile între voi. Pentru că, deși adoră sporturile, nu-i plac „jocurile murdare".

GLUMEȚUL
E sufletul trupei – îi face pe toți să râdă și probabil prima întâlnire cu el va fi grozavă. De la umor negru la glume cu Trump, are de toate – îi lipsește poate doar maturitatea de a fi serios atunci când e cazul.

28%

DINTRE BĂRBAȚI AU FĂCUT SEX SAU AU AVUT O RELAȚIE CU O FEMEIE PE CARE AU CUNOSCUT-O ÎN TIMP CE TRANSPIRAU LA SALĂ. DAP, NU TI-AI CUMPĂRAT BUSTIERA AIA SEXY DEGEABA.

SURSĂ: SONDAJ REALIZAT DE TOUGH MUDDER ÎN 2016

DARE-DELIA

Rebelă prin definiție (dar nu cea clasică, din dicționar), wonderwoman cu acte în regulă și, mai presus de toate, femeie normală, care vrea, din când în când, să nu o oprească nimeni pe stradă, Delia e cea mai cu picioarele pe pământ „divă” a muzicii românești.

DE **ROXANA DOBRIȚĂ**
FOTOGRAFII: **TIBI CLENCI**
STYLING: **AMIR DOBOȘ**

Trenci din bumbac pelicular, Burberry Prorsum; cămașă din mătase, Moschino Couture; fustă din viscoza și mătase, Max Mara; ochelari de soare din acetat, Prabal Gurung, Sunglasscurator; colier din oțel inoxidabil și perle și brățară din oțel inoxidabil și perle, ambele Moschino (în toate fotografiile); ceas Rolex și cizme din piele, ambele din garderoba vedetei (în toate fotografiile).

BEAUTY TRUC

Fiecare femeie este tentată să devină blondă, însă nu-şi adaptează ritualul de ingrijire la noile condiţii. Foloseşte produse pe bază de keratină sau mergi la salon pentru o procedură de laminare a părului.

Pardesiu din lână virgină, Marc Caine; cămaşă din mătase, Max Mara; pantaloni din viscoză şi poliester, Max&Co; ochelari de soare, Kuboraum, Sunglasscurator; sandale din piele şi aplicaţii metalice, Gucci.

Ce mesaj speri să transmiți publicului tău atunci când scrii și compui o melodie?
Încerc să transmit exact ceea ce simt în momentul în care scriu și, dacă ar fi să ne luăm după cea mai recentă piesă a mea, *Cine m-a făcut om mare*, e vorba despre o copilărie pierdută pe care încerc să o reactivez. Încerc să mă păstrez cât mai mult copil și încerc să induc starea asta și publicului meu, pentru că mi se pare cea mai sănătoasă chestie pe care poți să o faci pentru tine, să te bucuri și să nu uiți de copilul activ din tine.

Foarte multe dintre cântecele tale au o puternică tentă personală, intimă. Nu ți-e teamă să te vulnerabilizezi astfel în fața lumii întregi, sau ăsta este secretul succesului tău?
Mi se pare că încă nu s-a spus tot ce se putea spune și, dacă tot vorbim despre trăiri și experiențe personale, 100% real, mai e loc mult. În cazul meu, mai am multe lucruri de spus. Nu e vorba neapărat despre cenzură sau vulnerabilitate, cred că oamenii trebuie să se regăsească în poveștile altora pentru că seamănă de multe ori. Oamenii sunt predictibili și poveștile lor cam la fel în mare parte, sunt niște teme universale. Nu mulți au curajul să spună lucruri sau să se pronunțe în anumite situații. E bine să spui fix ce gândești, pentru că atunci vei fi credibil. Cu cât e mai puțin prefabricat și nu te gândești ce dă bine la public, cu cât te deschizi mai mult, cu atât mesajul e mai bine primit.

Videoclipurile tale sunt foarte provocatoare. Crezi că e important să provoci pentru a atrage atenția asupra mesajului?
În ceea ce mă privește, în ultimii ani un singur videoclip a fost, să zic, mai provocator, pentru că restul au fost destul de safe: de dragoste, liniștite, nimic ieșit din comun în sensul ăsta, adică sexual. Doar *1,2,3,4* se încadrează la capitolul provocator, dacă vrei. Mi-am dorit să știe lumea că sexualitatea încă există în mine, pentru că am tinut-o atât timp, nu sub control, dar nu am simtit nevoia să mă exprim așa. L-am făcut pentru că mi-am zis că va fi surprinzător, ca atunci când te reinventezi și arăți o altă latură. Latura asta există în fiecare dintre noi și nu trebuie neglijată sau cenzurată. Nu aș vrea să existe prea multă falsă pudoare la noi. În cazul *1,2,3,4*, de fapt e vorba despre un soi de parodie, e o joacă, o petrecere cu păpuși gonflabile și atât.

Vorbește-ne un pic despre piesa pe care urmează să o lansezi.
E o piesă pe care am scris-o într-o seară, când probabil nu eram într-un mood foarte fericit. Pur și simplu mi-a venit să o scriu, a fost un proces destul de scurt și la obiect, nu am stat pe piesă ore întregi, a fost o oră și ceva în care am scris și am compus linia melodică și aia a fost. Nu știu alții cum sunt, dar eu când mă gândesc la copilărie, mă compătimesc într-un fel, m-aș lua în brațe dacă m-aș vedea eu pe mine când eram mică. Era o perioadă grea, am prins și puțin comunism, și perioada de după comunism a fost destul de grea, mentalitatea părinților era ușor rece poate în vremea aceea. Cred că toți am fost atinși pe atunci cam de aceleași probleme. Deși în piesă se înțelege că sunt nostalgică după anii copilăriei, e vorba mai degrabă despre o părere de rău. Așa mi-a venit și ideea de a lua o fetiță în videoclip, care să fie Delia mică. Există o variantă a acestei melodii pe care am scris-o la câteva săptămâni după și care este mult mai hardcore, care vorbește despre partea tristă a copilăriei. Nu știu încă în ce condiții și în ce moment o să o lansez, pentru că mi se pare foarte greu în primul rând să i-o prezint mamei mele, e un prag psihologic peste care nu știu cum să trec. Ca să înțelegeți, e vorba de Pink, *Family Portrait*, dar mai real.

Încerci, prin muzica ta, să dai o voce femeii moderne? Cât de feminist e mesajul tău pentru tinerele femei? Te gândești la asta atunci când lansezi o nouă piesă pe piață?
Când piesele sunt compuse 100% de mine, mă gândesc ca mesajul să fie real și să fie trecut prin filtrul experiențelor mele. N-am să scriu despre cevа doar pentru că e cool, că e la modă, că e pe trend. Mă tot gândesc să fac piese cu un puternic impact emotional pentru femei, cum a fost *Ce are ea*, care a fost foarte bine primită. Mă gândesc să fac piese poate un pic mai sociale. La noi nu prea s-au pus pe tapet problemele femeilor și ar fi momentul să se înceapă, pentru că e loc din plin. Românca e îndreptățită să aibă o voce. Suntem într-un fel adormite, adică trebuie să ne trezim și să ne dăm seama că nu trebuie să depindem atât de mult de bărbați. La noi e luptă de supraviețuire. Adică mă uitam, în anumite cercuri, cel puțin, e o competiție de a acapara cei mai bărbați și toată viața unor femei se învârte în jurul acestei chestii: ce să fac, cât să slăbesc, ca să fiu cât mai bine cotată pe „piață". E o chestie oribilă. Femeile astea au o viață de calvar doar ca să facă cuiva pe plac, să multumească un bărbat. E groaznic, nu ești liberă, nu vei fi liberă niciodată, vei depinde în permanență de cineva și de gustul cuiva, când ai putea să ai o meserie, să-ți placă să faci ceva, să te întreții singură și să fii fericită cu tine. Eu pot să spun că ce apreciez cel mai mult e să văd o puștoaică liberă, cu rucsacul în spate, care merge, nu știu, în Vama Veche. Prefer oricând să văd privirea unei astfel de fete, decât să văd o tipă la două după-amiaza care se dă jos pe tocuri dintr-un Mercedes, îmbătată, și care nu mai știe ce să facă pentru a fi imaculată toată – mi se pare ceva de societate falsă, de suprafață. Adică dacă e să dau un mesaj feminist, acesta ar fi: relaxează-te, cunoaște-te pe tine mai mult și muncește, că-i frumos să muncești, face parte din viață. Dacă nu ai nicio pregătire de niciun fel și ești doar un pachet frumos ambalat, vei lua de bun tot ce vine, atât timp cât e potent financiar, pentru că trebuie să-ți susțină ambalajul tău frumos. Trebuie să fii liberă, e smart să fii liberă, bărbații trăiesc liber, ei genetic știu asta, nu sunt constrânși cu nimic. Bărbatul e o ființă liberă din născare. Și femeia e la fel, doar că trebuie să conștientizeze asta și să se comporte ca atare.

„DACĂ E SĂ DAU UN MESAJ FEMINIST, ACESTA AR FI: RELAXEAZĂ-TE, CUNOAȘTE-TE PE TINE MAI MULT ȘI MUNCEȘTE, CĂ-I FRUMOS SĂ MUNCEȘTI, FACE PARTE DIN VIAȚĂ."

Când ai intrat pe piața muzicală erai doar o adolescentă, deci îmi imaginez că ai învățat foarte multe lucruri până acum. Ce te-a schimbat cel mai mult?

BEAUTY TRUC

Fidelitatea e o virtute, dar în materie de frumusețe e bine să ai „aventuri". Dacă folosești același produs mult timp, pielea se obișnuiește cu ingredientele și nu mai reacționează.

Jachetă din blană ecologică, Max&Co; tricou din bumbac, Moschino Couture; pantaloni din viscoză și poliamidă, Max Mara.

Tot. Fiecare lucru a contat, fiecare persoană cu care am lucrat, de la toți am învățat câte ceva. Experiența cu oamenii te ajută cel mai mult, pentru că e un fel de relații cu publicul permanent. Înveți să fii și diplomat, și răbdător, înveți și să spui nu, ceea ce e foarte important. Pot să spun că peste 30 de ani te transformi. La femei, cel puțin. Esența femeii vine după 30, până în 30 ești bezmetică, nu înțelegi nimic din ce se întâmplă. După 30 începi să simți niște chestii pe care nu le simțeai până atunci, ai niște trăiri, ai un fler, înțelegi altfel lucrurile. Mi-ar fi plăcut să fiu o adolescentă de 18 cu gândirea unei femei de 30.

Există un ochi critic foarte virulent în industria de entertainment. Cum îi faci față?

Când vine vorba despre criticile la adresa stilului meu vestimentar, nu mă deranjează, pentru că nu-mi doresc să fiu un fashion icon, nu-mi doresc să fiu un model de urmat, nici de neurmat, îmi doresc să mă îmbrac efectiv cum mă simt eu, pentru că așa înțeleg hainele. Hainele sunt niște simple accesorii. Trebuie să te simți în primul rând bine în ele, să-ți dea un flow, un ritm, un ceva. De multe ori trebuie să port pe scenă ținute în care nu pot să mă mișc, nu-mi dau un mood artistic. Așa că nu le port, aleg haine în care mă simt bine. Iar în viața de zi cu zi mă îmbrac cât se poate de banal și de simplu. Dacă aș putea să stau numai în papuci, aș sta numai în papuci. Foarte multe haine sunt oricum inutile, nu apuci niciodată să porți tot dressingul ăla imens. Cât despre alte genuri de critici, mă deranjează cele nefondate, mai ales dacă vin de la oameni care nu fac altceva decât să critice. Mi se pare că ești mai îndreptățit să critici în momentul în care ai și lăudat o chestie. Mi se pare urât să stai doar să vânezi greșeli. Încerc să nu mă implic, să nu mă las afectată, pentru că îmi mănâncă energia. Oricât de matură aș fi, orgoliu avem toți. La un moment dat, ceva te răcâie și te poate destabiliza, mai ales dacă vine din mai multe părți. Încerc să mă țin departe de informațiile pe care nu le-aș putea rumega prea plăcut. Feng shui-ul meu e cel mai important.

Cât de împăcată ești cu faptul că ești cea mai faimoasă artistă din România? Te rog să nu ne contrazici!

(*Râde*) Eu trăiesc în filmul meu, nu prea mă văd din exterior, dar îmi dau seama în anumite momente cât de mult a luat amploare tot ceea ce fac. Dar asta se întâmplă pentru scurte perioade de timp, nu mi se urcă la cap. Încerc să-mi păstrez un echilibru constant și-mi reușește, adică

Jachetă din blană ecologică, din garderoba vedetei; blazer din viscoză, poliamidă și bumbac, Marc Caine; cămașă din mătase, Max Mara; pantaloni din lână și poliamidă, Pinko, magazin Icon; ochelari de soare din acetat, Dita, Sunglasscurator; sandale din piele și aplicații metalice, Gucci

Hanorac din bumbac cu aplicații din mărgele și paiete, Just Cavalli, magazin Sport/ Couture.

„DE CE SĂ NU AVEM PĂRERI PROPRII, ALTE PASIUNI, ALTE ÎNDRĂZNELI, ALTE GUSTURI?"

fac asta de ani de zile. Încerc să nu mă transform într-un produs foarte bun și atât, încerc să-mi păstrez viața mea, sufletul meu. Uneori e greu, pentru că te fură la un moment dat atât succesul, cât și munca în sine, atât de mult, încât poți să-ți pierzi identitatea ta umană normală. Trebuie să te gândești: „OK, dacă tragem linie și nu mai există Delia, produsul de pe piață, ce rămâne?" Dacă nu mai rămâne nimic, e o problemă. Îmi place să plec în locuri unde nu mă cunoaște nimeni. E un sentiment foarte normal și firesc: să nu existe ochi care să te analizeze, să fii doar tu cu tine. La noi există această percepție cum că artiștii sunt 100% la dispoziția publicului. Adică dacă a ieșit pe stradă sau la magazin, a ieșit și pentru tine și își dorește să facă o poză oricând și în orice condiții. Eu am învățat să mai spun și nu. E mai sănătos așa.

Oamenii te consideră „rebelă". Te identifici cu chestia asta?

Nu știu, mi-aș dori ca toți oamenii să fie rebeli. Mi se pare că e o chestie sănătoasă să fii rebel, să fii liber, să nu fii doar o parte din turmă. De ce să nu avem păreri proprii, alte pasiuni, alte îndrăzneli, alte gusturi? De ce să nu inventăm lucruri? De ce să facem șabloane non-stop? Nu știu dacă ceea ce am eu e neapărat rebeliune în sensul tradițional al cuvântului. La mine e o stare normală, ăsta e modul meu de exprimare. Poate sunt rebelă, dar nu arăt chestia asta în totalitate. Dacă aș fi rebelă așa cum cred eu că ar trebui să fie un rebel, probabil ar fi prea mult pentru unii oameni.

Mai ai momente când te simți nesigură atunci când intri pe scenă sau lansezi o nouă piesă?

În ceea ce ține de scenă, nu. Am emoții doar când vine vorba despre detalii tehnice, mai ales când sunt show-uri mari și e vorba despre aparatură nouă, efectiv chestii care nu țin de mine. Am un anumit stres, dacă vrei, și în public, dar în alte contexte, de socializare, de exemplu. Pentru că de multe ori, ca artiști, suntem atât de implicați în ceea ce facem, muzică, concerte etc., încât ne rupem de partea asta – socializare, oameni, prieteni. Devii un pic autist, nu mai știi ce trebuie să faci, cum să te comporți.

Vorbește-ne un pic despre experiența X Factor, ce îl diferențiază de celelalte show-uri de gen?

E mai mult decât despre voce. Oamenii care au trecut pe la X Factor, și nu vorbim neapărat despre câștigători, ci și despre ceilalți concurenți, chiar fac ceva după: îi auzi pe radio, îi vezi, le observi activitatea. E un show care are urmări și după încetarea spectacolului. Îmi place și noua atmosferă cu noii jurați, îl știu pe Carla's (Dreams, n.r.) de foarte multă vreme și am un avantaj față de ceilalți jurați, care nici măcar nu știu cum arată. E tare, s-a creat o chimie interesantă între noi.

Dar de noul sezon iUmor ce ne poți spune?

Ce mi-au văzut mie ochii și mi-au auzit urechile nu am crezut că voi vedea într-un show de televiziune. E umor din toate zonele, pe toate feliile și nișele posibile: vine cineva cu magie și umor, vine cineva care cântă într-un fel aparte, vine un mentalist, vine cineva care pictează cu o anumită parte a corpului. Plus că și membrii juriului sunt personaje spumoase – e un spectacol și al lor.

Care e cel mai surprinzător lucru la tine?

Nu aș recomanda asta neapărat, dar în cazul meu funcționează foarte bine treaba asta cu improvizația, să merg pe feeling, să fac ce simt, fără prea mult scenariu. Atât în profesie, cât și în viață. Dar nu te poți baza pe improvizație la nesfârșit, la un moment dat rămâi fără idei.

Care e cel mai high maintenance aspect al tău?

Nu-mi place să stau la cozi. Nu stau niciodată la coadă.

Pentru ce gen de sfaturi apelează prietenii tăi la tine?

Tot tacâmul. Și asta pentru că oamenii știu că pot să fiu empatică și că nu vor fi sfaturi de fațadă, ci va fi o părere sinceră. În general am răbdare și îmi place să fac pe psihologul.

Cum îți imaginai la 17 ani că vei fi acum?

Visam, eram obsedată să am forme. Mi se părea că nu o să am niciodată forme, pentru că eram incredibil de slabă. Mâncam groaznic de mult ca să pun pe mine și nu puneam. Și da, mă vedeam cântând pe scenă. Cam tot ceea ce mi-am imaginat s-a întâmplat, acum că mă gândesc. (*Râde*)

Îți e vreodată teamă de avansarea în vârstă?

Trist ar fi să nu avansezi, sincer. Trebuie întotdeauna să te bucuri de vârsta pe care o ai, nu e niciun dezavantaj – adică e un semn că ai trecut prin viață, te-ai bucurat. Ai avut o dată 20, nu poți să ai de două ori. Trebuie să te bucuri de fiecare vârstă, pentru că fiecare vine la pachet cu altceva, sunt etape diferite. În plus, la 40, de exemplu, poți să repeți experiențe de la 20 dacă vrei, ai libertatea asta.

MACHIAJ: JENNY MATEA; COAFURĂ: ADONIS ENACHE.
FOTOGRAFIILE AU FOST REALIZATE ÎN INCINTA LOCAȚIEI TIRIAC COLLECTION.
MULȚUMIM PENTRU SPRIJINUL ACORDAT.

Vestă din lână și viscoză, Elisabetta Franchi, magazin Icon; bluză din poliester și poliamidă cu aplicații din cristale, Guess; pantaloni din catifea de mătase, Moschino Couture; centură din poliester cu aplicații din cristale, Max&Co; ochelari de soare din acetat și aplicații din cristale, A-morir, Sunglasscurator.

THE ROAD

Iată un Mix & Match infuzat cu elemente folclorice, asocieri de texturi și accente din blană ce creează una dintre cele mai de impact și surprinzătoare apariții vestimentare ale sezonului!

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STILISM: AMIR DOBOȘ

Rochie din mătase, Elements, Casa Frumoasă Radisson Ladies; cămașă din mătase, Red Valentino; căciulă din blană naturală de vulpe, Luminori; pantofi din piele întoarsă, Il Passo (în toate fotografiile).

Cardigan din lână, mohair și poliester, Liu Jo; rochie din mătase, Michael Kors, magazin Sport/Couture; bluză din poliester și elastan, H&M Studio; manșete din lână și blană naturală de vulpe, Max Mara.

Căciulă și vestă din blană naturală de vulpe, ambele Luminori; cămașă din mătase, Max Mara; rochie din viscoză și poliester, Clara Rotescu; curea din piele, H&M.

Vestă din blană naturală de vulpe, Paisi; body din poliester și elastan, Elisabetta Franchi, și pantaloni din lână, acril și poliamidă, Pinko, ambele magazin Icon; pulover din lână și acril, Zara; curea din piele, H&M

Vestă din cașmir și blană naturală de vulpe, Paisi; jachetă din blană ecologică, Max&Co; bluză din bumbac și poliester, H&M Studio; pantaloni din lână, acril și poliamidă, Pinko, magazin Icon; curea din piele, H&M.

Capă din bumbac, acril și polietilen, Liu Jo; pulover din lână, acril și poliester, și curea din piele, ambele H&M; rochie din mătase și poliester, Clara Rotescu.

Capă din blană naturală de vulpe, Luminor; pulover din lână virgină, mohair și bumbac, No.21, Casa Frumoasă Radisson Ladies; fustă din lână virgină, acril și poliamidă, Pinko, magazin Icon; șosete din bumbac, poliamidă și elastan, curea din piele și căciulă din blană acologică, toate H&M.

Pulover din lână și acril, Zara; body din poliester și elastan, Elisabetta Franchi, magazin Icon.

Model: Ioni / One Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate în incinta locației Lacul Varlam. Mulțumim pentru sprijinul acordat.

GOOD GIRL / BAD GIRL

O combinație ce se regăsește printre nenumărate posibilități extrem de șic! Conturăm atmosfera de toamnă prin culori atipice, texturi rafinate și alăturări ce mizează pe suprapuneri de efect.
Noul sezon vine updatat prin detalii fresh, ce evocă un lux relaxat.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STILISM: AMIR DOBOȘ

Rochie din piele, Luminori; cămașă din mătase, Gucci.

Rochie din lână și poliester cu broderie și aplicații din perle, pantofi din piele cu aplicații din perle, și geantă din piele și material textil, cu broderie și aplicații din cristale, toate Gucci; pantaloni din lână și elastan, Diane von Furstenberg, magazin Sport/Couture; ochelari de soare Prabal Gurung, Sunglasscurator.

Sacou și fustă din bumbac cu aplicații metalice și broderie, ambele Dsquared2, disponibile prin Stylebop.com; ochelari de soare, Vava, magazin Entrance.

Jachetă din modacril și poliester, bustieră din viscoză și poliamidă, pantaloni din poliester, geantă din piele și pantofi din piele și material textil, toate Elisabetta Franchi, magazin Icon.

Palton din stofă de lână, H&M Studio; top din poliester și poliuretan, pantaloni din lână și mătase și cizme din piele, toate Rick Owens, magazin Entrance; ochelari de soare Kuboraum, Sunglass-curator; cercei din oțel inoxidabil placat cu aur, Elisabetta Franchi, magazin Icon; mănuși din piele, Il Passo.

Vestă din mohair, alpaca și lână virgină, maletă din cașmir, mătase și elastan, și pantaloni din viscoză cu aplicații integral din paiete, toate P.A.R.O.S.H., magazin Mengotti; pantofi din piele, lână și poliester, Simone Rocha, magazin Entrance.

Pulover din viscoză, nylon și poliester, pantaloni din viscoză și poliester și tenișI din piele, toate Sport Max, magazin Max Mara; ochelari de soare, Dita, Sunglasscurator.

Jachetă din piele, rochie din bumbac și poliester și tricou din bumbac, toate Diesel.

Rochie din lână virgină, bumbac și poliester, rucsac din piele, poliester și poliamidă, și cizme din piele, poliamidă și poliester, toate Moschino Couture.

Sweater din bumbac cu aplicații din cristale Swarovski și aluminiu și fustă din mătase, acetat și poliester, cu aplicații din aluminiu, ambele Christopher Kane, magazin Casa Frumoasă Radisson Ladies; pălărie din fetru cu aplicații metalice și cizme din piele, ambele H&M Studio; geantă din poliuretan, cu aplicații din glitter, H&M; ochelari de soare din acetat, cu aplicații din cristale, A-morir, Sunglasscurator.

Modele: Diana Sar/Allure Management, și Marta Mârghidan/MRA Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Locație: Mediaholic Studios

O NOUĂ AROMĂ: AVON LIFE, ÎN COLABORARE CU KENZO TAKADA

Kenzo Takada are experienta a patru decenii de succes international în calitate de designer de parfumuri și piese vestimentare. A fost primul designer japonez de lux în Paris și continuă să facă lumea mai frumoasă prin spiritul său vesel.

Colaborarea lui cu Avon a dus la crearea AVON Life, o aromă care îi reflectă creativitatea. „Cea mai mare bucurie a mea este să transform inspirația creativă într-o realitate magică." – Kenzo Takada

DESCOPERĂ ISACCO STILMODA

Antonio Isacco creează, urmând măiestria tradiției napolitane, piese vestimentare de lux, ce cuceresc prin atenția obsesivă la detalii, pentru o elegantă sobră, care te scoate din anonimat. Țesăturile, atent selectate, sunt prelucrate și finisate manual, cu croieli fine care transformă fiecare piesă într-o creație unică, perfectă.

Un nou magazin Isacco Stilmoda se deschide la București, pe Calea Victoriei 26, pentru a promova noua colecție de blănuri de lux și croitorie la comandă.

STRĂLUCIRE ÎN NUANȚE DE ROZ CU NOUA COLECȚIE PANDORA ROSE

Odată cu sezonul de toamnă 2016, pentru prima dată în România, PANDORA lansează PANDORA ROSE – o nouă colecție strălucitoare și elegantă, realizată dintr-un amestec unic de metale. Reinterpretând motive populare și modele clasice ale PANDORA, noile bijuterii reprezintă o colecție romantică, în nuanțe de roz auriu. Acestea pot fi combinate și purtate în funcție de stilul individual, pentru a spune povești despre dorințele și speranțele fiecăreia dintre femei.

DESCOPERĂ NOUA GAMĂ ADVANCE TECHNIQUES DE LA AVON

Îți propunem un regim complet de îngrijire, pentru un păr fericit: șampoane create pentru fiecare tip de păr în parte, măști hrănitoare și serumuri care combat principalele probleme cu care părul se confruntă.

Gama de șampoane îți propune 5 versiuni, special create pentru a răspunde necesităților fiecărui tip de păr în parte. După șamponare, răsfață-ți părul cu una dintre cele trei măști Advance Techniques, iar la final aplică unul dintre serumurile inovatoare din colecție!

SAVOAREA MORITZ EIS

Moritz Eis produce înghețată artizanală 100% naturală, fără coloranți și fără aditivi. Alegem ingredientele naturale pe care apoi le prelucrăm cu grijă, obținând astfel cele mai rafinate arome tradiționale, dar și cele mai delicioase și neașteptate combinații de gusturi. Întotdeauna căutăm să procurăm ingredientele direct de la ferme și mici producători, în concordanță cu principiile sustenabilității și cu Mișcarea Slow Food. Cei mai sinceri consumatori ai noștri sunt în special copiii, alături de familie și prietenii lor. Pentru copii organizăm ateliere și le sărbătorim zilele de naștere pe tot parcursul anului, în funcție de disponibilitate.

Prima locație Moritz Eis din România a fost deschisă în iunie 2015 în Bucuresti, în Floreasca, pe strada Frederic Chopin. În prezent deținem 4 locații în România: 2 în Bucuresti, 1 în Cluj-Napoca și, din luna septembrie, un nou magazin în Timișoara.

DESCOPERĂ FIRST INSTINCT

Douglas și Abercrombie & Fitch au plăcerea de a anunța lansarea FIRST INSTINCT, dezvoltat împreună cu Inter-Parfums, și disponibilitatea lui în România în exclusivitate în magazinele Douglas și în magazinul online www.douglas.ro. Inspirat de acel prim moment al atracției, atunci când lumile a doi oameni se ciocnesc și o scânteie este aprinsă, FIRST INSTINCT este interpretarea entuziastă a primei priviri și a acelei emoții din primul moment, acel moment care nu poate fi definit în cuvinte și care nici nu poate fi anticipat.

Cu o bază de chihlimbar și mosc, piper Szechuan în notele de mijloc, gin & tonic și pepene galben kiwano care definesc această experientă senzorială în notele de vârf, FIRST INSTINCT este un amestec modern masculin. Înrădăcinat în patrimoniul Abercrombie & Fitch, ambalajul parfumului demonstrează atenția la detalii. Forma curată a sticlei are un element de design unic, cu o suprafață ondulată pe partea din față și din spate, în timp ce claritatea sticlei lasă nuanța parfumului să își croiască drumul.

SUPER BODY

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

MAI ȚII MINTE când ai trecut de la 3G la 4G și faptul că totul se petrecea un pic mai repede în jur s-a schimbat, într-o oarecare măsură, viața? Ei bine, la chestia asta și aplic-o și rutinei tale de alergat. Atunci când apeși un pic pedala de accelerație în timpul sesiunilor de jogging, fie că ești în parc sau pe banda de alergat, te alegi cu o grămadă de beneficii. Primul: îți dezvoltă fibrele musculare și te ajută să-ți duci mai repede la bun sfârșit rutina. Al doilea: studiile arată că antrenamentele în viteză au o abilitate specială, și anume, lucrează teribil de eficient când vine vorba despre grăsimea abdominală – cea mai greu de dat jos – iar efectele durează toată ziua. Iar dacă te gândești că genunchii tăi n-or să facă față unui antrenament așa de rapid, află că exact această rapiditate îți destresează articulațiile cu aproape 80%, spune un studiu. Cum așa? „Pentru că faci automat pași mai scurți ca să mărești viteza, ceea ce înseamnă că impactul e mai mic", explică Andy Curtis, specialist fizioterapie și creator al YourPhysioPlan. Tot ce trebuie să faci este să introduci în rutina ta săptămânală de antrenamente unul singur care să aibă ca punct de plecare viteza. Hai, știu că ai ceva din Usain în tine.

APASĂ ACCELERAȚIA

Dacă vrei un abdomen plat și un corp mai fit mai repede, tot ce trebuie să faci este să... mărești un pic viteza.

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobriță

LUPTĂ-TE #CAOFATĂ

Pentru brațe sculptate, abdomen ferm și dreptul de a te mândri că practici fitness, te invităm în ring. Apar tot mai multe săli de sport, iar oferta lor este din ce în ce mai variată, dar până identifici una la care să găsești ce-ți dorești, poți învăța să te lupți de la Holly Holm, care a intrat în Cartea Recordurilor ca prima atletă atât campioană mondială la box, cât și la arte marțiale mixte. Holly încă mai predă cardio-kick (kickboxing cardio) în orășelul ei natal din New Mexico, în același loc în care s-a îndrăgostit de acest sport la 16 ani. Și e foarte sigură că și tu vei păți la fel. „Nu cunosc pe nimeni care să fi încercat și să nu se fi distrat", spune Holm. „Vei termina clasa într-o dispoziție mult mai bună, îți garantez."

FOTO: MUNETAKA TOKUYAMA.
Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu.

1 MIULOC PUTERNIC

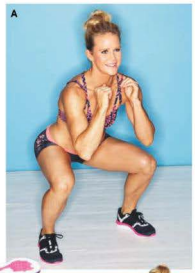
Stai pe o saltea cu fața în sus și picioarele întinse, ținând o ganteră cu ambele mâini, iar brațele strânse la înălțimea pieptului în fața ta. Ridică spatele astfel încât trupul tău să formeze un V, apoi ridică și picioarele. Răsucește-te spre stânga (ca în imagine). Răsucește-te înapoi spre centru și apoi spre dreapta. Aceasta este o repriză; execută 4 seturi a câte 10 reprize.

UNDE ÎNCEPE TOTUL

Această mișcare vizează abdomenul, în special mușchii oblici, o grupă ce trebuie să fie extrem de puternică în cazul luptătorilor. „Aproape orice necesită această mișcare de răsucire: loviturl laterale, loviturl frontale, lupte corp la corp", spune Holm. „Dacă dai o lovitură doar cu brațul, nu ai nicio putere."

2 FUNDUL TARE

Stai în picioare cu picioarele depărtate cât lățimea umerilor, iar mâinile cu pumnii strânși relaxat la nivelul pieptului, în față. Îndoaie genunchii (ca în figura A). Cu o mișcare explozivă, aruncă piciorul drept, lăsând greutatea pe cel stâng, și apleacă-te spre stânga atunci când lovești cu piciorul drept până la nivelul șoldului sau mai sus, cu piciorul flexat și genunchiul înainte. În același timp, întinde brațul drept într-o parte, pentru echilibru (B). Revino în poziția inițială, apoi repetă imediat pe cealaltă parte. Ai de făcut 4 seturi de câte 10.



LASĂ-TE JOS

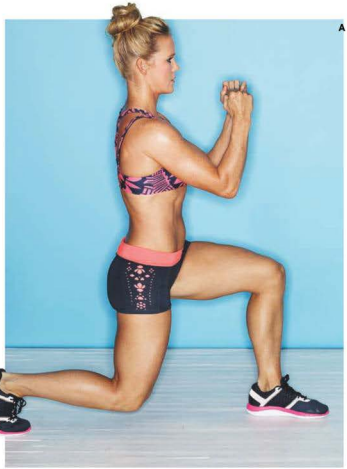
„Niciodată nu te lupți stând dreaptă", spune Holm – de aceea este important să practici loviturile din poziția cu genunchii flexați. Pentru a face exercițiile mai dificile (și pentru a adăuga o componentă cardio luptelor), fă sărituri din această poziție și lovește în aer cu putere.

3 BRAȚE DE INVIDIAT

Rămâi în picioare cu picioarele depărtate la lățimea bazinului, pune piciorul drept în față și stângul în spate, ținând câte o ganteră în fiecare mână, sub bărbie. Răsucește șoldul drept și umărul omonim în față în timp ce arunci cu forță brațul drept în față, la înălțimea umărului. Trage mâna dreaptă înapoi, răsucește șoldul și umărul stâng în față și lovește cu brațul drept în față, la nivelul umărului (ca în imagine). Continuă, alternând loviturile cât poți de repede, timp de 30 de secunde. Odihnește-te 30 de secunde apoi repetă încă 4 seturi.

VOINȚĂ DE CAMPIOANĂ

Mișcarea te dărâmă? Nu-i mare chestie. Holm este mereu OK după o zi proastă. „Sunt recunoscătoare pentru aceste sincope – așa știu la ce trebuie să mai lucrez pe viitor. Nu vreau să simt că nu trebuie să mai învăț."



4 COAPSE FABULOASE ▲

Stai în picioare cu picioarele depărtate la nivelul șoldurilor și mâinile strânse ușor la nivelul pieptului. Păsește cu piciorul drept spre spate și îndoaie genunchii astfel încât să ajungi în poziția A. Cu o mișcare explozivă, ridică piciorul drept și mută greutatea pe stângul pe măsură ce-l îndreptă și trage dreptul la înălțimea șoldului, apoi îl aruncă în față cât mai sus (B). Repetă mișcarea pentru a te întoarce în poziția A. Fă 10 repetări, apoi schimbă picioarele și fă un set complet, continuând până la 4 seturi.

FĂRĂ SUNET

Holm preferă liniștea înainte unei lupte („Îmi place să mă concentrez. Îmi plac gândurile mele"), dar pe durata antrenamentelor, optează pentru piese din anii '80 și '90. Una dintre favoritele ei este *Push It* de la Salt-N-Pepa.

„AM AVUT UN MARE DEZAVANTAJ ÎN MECIUL MEU CU RONDA. DAR TREBUIE SĂ CREZI CĂ ACOLO E LOCUL TĂU. TREBUIE SĂ CREZI ÎN TINE. DACĂ NU FACI ASTA, DEJA AI EȘUAT."

5 ZBOR LA ÎNĂLȚIME ▲

Așază-te în poziția de flotare, cu încheieturile în dreptul umerilor și trupul perfect drept din cap până-n picioare. Îndoaie coatele astfel încât trupul să leviteze la distanță mică de sol (A). Întinde iar brațele, împingând corpul în sus de tot, astfel încât mâinile să se ridice de pe sol (B). Aterizează ușor, apoi fă patru seturi a câte 10 repetări.

MAI UȘOR

Acesta este un exercițiu extrem de greu. Dacă ți se pare imposibil, încearcă să faci câteva flotări tradiționale. Ai reușit? Lasă genunchii jos, dar desprinde-ți mâinile de podea.

DE CE N-AR TREBUI SĂ SUBESTIMEZI ENDOMETRIOZA

În fiecare an, milioane de femei merg la ginecolog cu simptome supărătoare, însă li se spune adesea că au o problemă digestivă, chisturi ovariene sau chiar că suferă de ipohondrie. Afecțiunea se numește, de fapt, endometrioză, și este una serioasă.

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Tică

ENDOMETRIOZĂ: ai auzit cuvântul, dar nu știi exact la ce se referă? Foarte multe femei nu știu, până când află că suferă de această boală mult prea comună ca să rămână anonimă. 1 din 10 fete și femei se confruntă cu ea, potrivit Endometriosis Foundation of America – printre care și Lena Dunham, Padma Lakshmi sau Daisy Ridley.

Suprafața interioară a uterului femeilor sănătoase este căptușită cu o membrană mucoasă, formată din celule cu creștere rapidă și dintr-un număr mare de vase sangvine. În timpul menstruației, nivelul de estrogeni din sânge scade semnificativ și, din această cauză, celulele din mucoasa uterului încep să se descompună. Distrugerea celulelor din mucoasa uterului se manifestă prin sângerare menstruală.

În cazul endometriozei, fragmente de țesut similar cu mucoasa uterului apar și în alte organe: în trompele uterine, în ovare, în intestin, în cavitatea toracică etc. „Celulele devin tot mai groase și nu au spațiu disponibil pentru a se dezvolta atât de mult", explică Iris Kerin Orbuch, medic primar. Rezultatul: durere intensă, cauzată de inflamație, dar și de ruptura subită a chisturilor endometriale care s-au format.

Netratate, simptomele sunt copleșitoare: crampe, oboseală, sex dureros, infertilitate, chiar și dificultatea de a respira. Faptul că celulele endometriale nu sunt detectate de aparatura medicală face ca această afecțiune să fie greu de diagnosticat, adaugă medicul specialist. Majoritatea femeilor afectate petrec, în medie, 8 ani și jumătate încercând să găsească adevărata cauză a simptomelor, relatează American Society for Reproductive Medicine. Dacă te confrunți cu simptomele menționate mai sus, mergi la medic și asigură-te că faci toate testele necesare. Pentru a confirma diagnosticul și a începe un plan de tratament, medicul îți poate recomanda laparoscopia sau RMN-ul.

11

ORE DE MUNCĂ PIERD SĂPTĂMÂNAL FEMEILE CARE SUFERĂ DE ENDOMETRIOZĂ, DIN CAUZA SIMPTOMELOR.

SURSĂ: FERTILITY AND STERILITY

magic TV
turn the magic on
Cântecele pe care le iubeşti
şi cele de care te vei îndrăgosti acum.

FREESTYLER

STIM CE FACI LUNA ASTA!

FOTO: GETTY IMAGES, JOSHUA PESTKA/STUDIO D, LARA ROBBY/STUDIO D, MIKE GARTEN, DEVON JARVIS/STUDIO D.
TEXT: ROXANA LOSIFO

PARTY PERFECT

Pentru că luna asta ne-am pus straiele de sărbătoare, ne-am gândit că poate vrei și tu să dai o petrecere. Uite-așa. Pentru că vrei. Și pentru că poți. Mai ales dacă urmezi sfaturile noastre, evident.

Nuci picante

Ține la congelator un asortiment de nuci pecan, migdale sau caju. Bagă-le la cuptor pentru 15 minute cu sare, un pic de ulei de măsline și scorțișoară sau praf de chili.

COCKTAILURI CREATIVE

Sunt unii oameni care cred că alcoolul nu e un element necesar pentru o petrecere reușită – eu nu sunt unul dintre aceștia. Vrei ca lumea să se relaxeze cu o băutură bună, dar dacă nu-ți dorești să faci pe barmanul toată seara, fă o cantitate mare în avans. De exemplu, pregătește un bol mare de margarita și unul de sangria, astfel încât fiecare să se poată servi. Sau organizează un bar mobil cu mai multe tipuri de ingrediente pentru ca fiecare oaspete să-și pregătească singur cocktailul preferat.

MURE VESELE

Într-un bol de mărime medie, amestecă 180 g de mure, 1/5 cană de sherry și o lingură de zahăr. Lasă-le la macerat pentru două ore sau pe timpul nopții. Strecoară lichidul, dând la o parte pulpa. În pahare înalte, pline cu gheață, adaugă 2 linguri din sosul de mure și 3 linguri de lichior de flori de soc și votcă. Completează cu apă minerală și garnisește cu mure proaspete.

Am fost recent la o petrecere cu adevărat extravagantă. Numai invitații de seamă, cei mai șmecheri bucătari serveau gustări fine și cocktailuri originale, o fântână de ciocolată trona în sala imensă, cu tavan înalt, și flori proastepe îți zâmbeau din vaze de cristal imprăștiate peste tot. 5-a vorbit atât de mult despre petrecerea asta și o așteptam cu atâta entuziasm, că mi-am imaginat că va fi cea mai tare din viața mea – și totuși nu a fost. De atunci mă tot întreb: la ce se rezumă o petrecere cu adevărat memorabilă? Eu cred că e vorba despre patru elemente-cheie. Fără ele, o petrecere poate fi OK, dar invitații tăi nu se vor trezi în ziua următoare spunându-și: „Băi, party-ul ăla a fost de necrezut!" Dacă vrei ca petrecărețiii tăi să se gândească la evenimentul organizat de tine săptămâni bune după ce ați terminat de băut și ultima sticlă de vin, iată care sunt componentele esențiale care transformă o petrecere într-un eveniment imposibil de trecut cu vederea.

1 UN GRUP INTERESANT DE OAMENI. Orice petrecere trebuie să aibă un aer de exclusivitate. Nu poți să inviți pe toată lumea pe care o cunoști, dar poți să te asiguri că cei pe care alegi să-i ai ca oaspeți formează un grup omogen. Primul pas? Alege un număr cât de cât egal de bărbați și femei. Apoi, mergi pe persoane din arii cât mai diferite ale vieții tale. Crezi că nouă tău coleg s-ar înțelege de minune cu prietena ta din liceu? Invită-i pe amândoi și asază-i unul lângă celălalt. De asemenea, e important să iei în considerare personalitățile și individualitățile invitaților. Alege și extrovertiți și introvertiți, și pricepuți în arta conversației și buni ascultători, pentru a se completa reciproc.

2 DECORAȚIUNI CREATIVE. Nu trebuie să te dai peste cap și să recreezi decoruri demne de Martha Stewart, dar e important să transformi un pic locul – mai ales dacă e un apartament mic. Înainte de orice, fă o curățenie rapidă. Începe cu baia – șterge oglinda, toaleta, chiuveta și atârnă prosoape curate. Continuă cu camera de zi – pune totul la locul său, aranjează pernele, adaugă câteva pături colorate și șterge măsuța de cafea. Termină cu bucătăria – șterge masa și blatul și asigură-te că nu ai vase în chiuvetă. Cât despre decorațiuni, investește în flori proaspete (dacă nu ai un buget prea mare la dispoziție, cumpără doar câteva, taie-le cozile și lasă-le să plutească în boluri pline cu apă), lumânări parfumate și o veselă de calitate.

3 MÂNCARE BUNĂ. Nu există petrecere fără gustări, așa că nu trece cu vederea meniul. Nu ai nevoie de trei feluri principale și desert, dar câteva snackuri de rontăit sunt importante. De asemenea, e perfect acceptabil să comanzi, de exemplu, sushi de la restaurantul tău preferat sau pizza de mai multe feluri, atât timp cât scoți ambalajul și le asamblezi pe farfurii și tăvi fine. Dacă vrei să pregătești tu sosuri sau gustări, asigură-te că ai totul gata în avans. Nu vrei să te petreci în bucătărie în timp ce oaspeții tăi se distrează. Ține mereu în congelator mini-plăcinte de brânză sau de spanac, pentru că le poți încălzi repede și le poți servi pe o tavă, alături de legume proaspete.

Sos chimichurri Amestecă o legătură de pătrunjel, două legături de coriand ru (spălate și curățate) o linguriță de ceapă roșie tocată mărunt, o cană de ulei de măsline și ¼ cană de oțet balsamic. Blenduiește-le bine și asezonează-le cu sare și piper. Servește sosul cu aripioare picante sau orice alte tipuri de carne.

Bresto

#Dichisar

Cel mai fun târg de toamnă

RECOMANDAT DE

COSMOPOLITAN

8-9 octombrie

breslo.ro/dichisar

Impact Hub București
Zona Unirii, lângă barieră

Ematelier

La Bernadette

Dia Handmade

FRESH & NEW

Ghid de seriale noi

Nu mai știi la ce serial să te uiți? Toamna vine cu opțiuni nou-nouțe, iar noi ți-am pregătit câteva variante în funcție de cele pe care le-ai trecut deja la favorite.

Dacă ți-au plăcut....

Master of None + Broad City

Uită-te la *Insecure*, premiera pe HBO pe 9 octombrie. E o comedie spumoasă care-ți va ține de urât în zilele friguroase și te va și învăța câteva chestii simpatice. Parțial bazat pe seria web *The Misadventures of Akward Black Girl*, a Issei Rae, cea care și joacă rolul principal în serial, show-ul pune câteva întrebări esențiale despre ceea ce înseamnă să ai o „altă" culoare a pielii și cum poți să găsești umorul chiar și în cele mai adânci nesiguranțe intime.

Game of Thrones + Black Mirror

Cu actori de prima mână în distribuție – Anthony Hopkins, Evan Rachel Wood, Ed Harris și Thandie Newton – *Westworld* îmbină genurile western, SF și thriller. Inspirat după o povestire scrisă de Michael Crichton (și ecranizată pentru marele ecran în 1973), seria de 10 episoade, care va avea premiera pe 2 octombrie pe HBO, este o odisee întunecată a dezvoltării conștiinței artificiale și o prezentare frustă a cum va arăta păcatul în viitor. Sună teribil de incitant, nu-i așa?

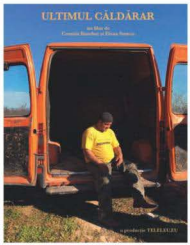
The Borgias + Downtown Abbey

Prezentat la Festivalul de Film de la Veneția, *The Young Pope*, regizat de Paolo Sorrentino, geniul din spatele *La Grande Bellezza*, câștigător al premiului Oscar pentru cel mai bun film străin, va avea premiera pe HBO GO în luna octombrie. O să-l adori pe Jude Law în rolul lui Lenny Belardo, cunoscut ca Papa Pius al XIII-lea – primul papă american din istorie. Perspicace, dar și naiv, arhaic și în același timp modern, melancolic, dar necruțător, Papa Pius al XIII-lea se dovedește a fi cel mai misterios și contradictoriu papă dintre toți. Nu-ți spun mai multe, ca să nu stric surpriza.

FOTO: HBO, COSMIN BUMBUT, PR, FORUM FILM ROMÂNIA, MICRO FILM, RO IMAGE 2000.
Text: Roxana Dobrin

DOCUART FEST

Aflat la a cincea ediție, festivalul București Docu-Art, 27 septembrie – 2 octombrie, își propune să promoveze și să premieze filmul documentar românesc. Împărțit în trei secțiuni – secțiunea competițională principală, secțiunea studențească și secțiunea documentar de televiziune –, festivalul reunește oameni inteligenți, care au încredere în publicul român consumator de calitate. Printre documentarele nominalizate anul acesta la secțiunea principală se numără și *Ultimul Căldărar*, realizat de fotograful Cosmin Bumbuț și jurnalista Elena Stancu, curajoși din spatele teleleu.eu, care trăiesc într-o rulotă de 10 metri pătrați și cutreieră România în căutarea poveștilor care trebuie spuse.



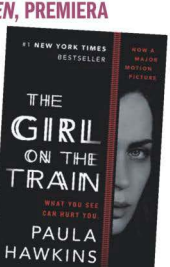
3 MOTIVE SĂ VEZI *FATA DIN TREN*, PREMIERA PE 7 OCTOMBRIE

Probabil cea mai așteptată ecranizare a anului, Fata din tren îți va aduce aminte de suspansul pe care l-ai trăit atunci când ai văzut *Gone Girl*. Povestea e aproape indescifrabilă iar misterul te va însoți până la ultimul cadru, când în sfârșit vei afla adevărul.

1 Barack Obama a inclus în lista sa de lecturi de vară romanul care a stat la baza filmului, „pentru că nu e o carte pe care să o poți lăsa ușor din mână".

2 Apropo de carte, filmul îi urmărește cu fidelitate firul narativ, în parte pentru că drepturile pentru ecranizare au fost achiziționate cu aproape un an înainte ca volumul să iasă pe piață, scenariul fiind gata în același timp cu lansarea cărții.

3 Regizorul filmului, Tate Taylor, este cel care a adaptat și *The Help*, câștigător al premiului Oscar pentru cea mai bună actriță în rol secundar.



ZIUA LUNGĂ A FILMULUI BUN

Ai o zi liberă și nu știi ce să faci cu ea? Hai la cinema! Ai văzut vreodată trei filme într-o singură zi? Nu? Nu știi ce pierzi! Ți-am pregătit un „meniu" de calitate, cu trei filme perfecte pentru fiecare moment al zilei.

După un mic dejun copios, o comedie cu Zach Galifianakis, Owen Wilson și Kristen Wiig e exact ce ai nevoie. *Masterminds*, premiera pe 7 octombrie, descrie cu tone de umor povestea celui mai mare jaf bancar din istoria Americii, pus la cale de un paznic de noapte la o companie de automobile blindate.

Ai luat prânzul? Ai băut și un pahar de vin și ai povestit cu câteva prietene? E timpul pentru un film bun, care să te pună serios pe gânduri. Îți recomand *Toni Erdmann*, premiera pe 21 octombrie, recent inclus în lista BBC a celor mai bune filme ale secolului al XXI-lea. Bonus? Acțiunea se petrece în București, filmul este coprodus de Ada Solomon, iar Maren Ade, regizoarea filmului, este prima femeie care câștigă Premiul FIPRESCI pentru cel mai bun film al anului.

Ai intrat bine în noapte? Ce zici de un horror de calitate? *Rings*, al treilea film al celei mai celebre francize de origine japoneză, prezintă evenimentele petrecute cu 30 de ani înainte de apariția casetei ucigașe. Sigur îți era „dor" de fetița cu păr lung și negru, care-i acoperă fața. Premiera pe 28 octombrie.

CELE MAI BUNE #17

GUARANTEED BY THE COSMO TEAM

Acesta a fost, poate, unul dintre cele mai grele exerciții pe care le-am făcut în ultima perioadă: să alegem 17 cele mai tari cărți, pe care le-am reciti întotdeauna cu plăcere. Adică, doar 17?! Cum să facem asta? Sunt atâtea cărți bune. Dar am făcut-o. Iată care sunt cele 17 volume pe care noi le considerăm indispensabile.

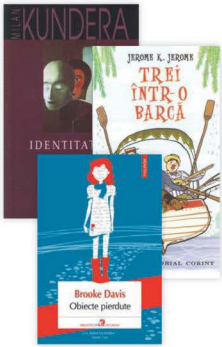
Diana Coleci, REDACTOR-ȘEF

În primul an de facultate îl aveam ca profesor, la Tehnici de Redactare, pe Sorin Preda. Îmi amintesc cum se enerva citindu-mi textele pompoase, cât de des mă desființa pentru inabilitatea mea de a mă exprima „din mine", pentru teama mea de a scrie pur și simplu ce simt și cum gândesc. Eram convinsă că n-am nici cel mai mic talent și, evident, voiam să abandonez Facultatea de Jurnalism ca să mă apuc de altceva. Apoi am dat peste această carte și, citind-o, m-a cuprins un val de creativitate de care îmi aduc și acum aminte cu duioșie – am petrecut luni întregi scriind propria versiune (teribilă, confuză, romantată!) a poveștii pe care o citisem, până când, într-o bună zi, cu stupoare și umilință, mi-am dat seama că scrisul făcea parte din mine și eram gata să-i dedic toată viața. Iar cartea care a stârnit totul se numește *Despre eroi și morminte*, de Ernesto Sábato (ed. Humanitas Fiction, 47,20 lei). Altă poveste specială pentru mine este *Buddha din suburbie*, de Hanif Hureishi (ed. Humanitas Fiction, 9,54 lei). Am citit-o prin 2007, când eram ceva mai tânără, dar în continuare mă regăsesc în experiențele personajului principal, un adolescent care încearcă să-și descopere propria identitate într-o lume la fel de confuză. Este o carte sentimentală, neobrăzată, tulburătoare, curajoasă, pe alocuri absurdă, dar al naibii de amuzantă – cam ca drumul meu prin viață! În fine, ani mai târziu, într-un moment în care-mi cam pierdusem reperele, am găsit *Despre bunătatea inimii (O perspectivă budistă asupra învățăturilor lui Iisus Hristos)*, de Sfintia Sa Dalai Lama (ed. Lifestyle Publishing, 29 lei). Cartea oferă mai mult decât cugetările unui călugăr tibetan pe marginea unor pasaje clasice din evangheliile creștine. Dincolo de ineditul abordării (sau poate tocmai datorită acestuia), deschide ochii mintii către diversitate, echitate, compasiune și adevărata bunătate din oameni.

Cristina Ion, ART DIRECTOR

Cum trăiesc morții, de Will Self (ed. Humanitas Fiction, 14,45 lei), e un tur de forță care clocotește de dezamăgiri existențiale și invenții satirice savuroase. Modul cum vede viața (sau ar trebui să spun moartea?) personajul principal, Lily, este atât profan și pesimist, cât și extraordinar de comic în agitația sa intrinsecă. E o carte teribil de tristă, dar și teribil de infricoșătoare. Pierzi multe dacă n-o citești. Am ceva cu comicul de situație și satira subvertivă, așa că a doua carte pe care vreau să o recomand, *Mielul: Evanghelia după Biff, tovarășul de joacă al lui Iisus*, de Christopher Moore (ed. Polirom, 9,62 lei), e pe același tipic. Pornește de la o premisă fascinantă, pe care nu ți-o povestesc aici, ca să nu stric surpriza, dar e atât de inteligent scrisă și atât de haioasă, că-ți va fi greu să o lași din mână. Nu mi-a fost ușor să aleg *Salvând peștii de la înec*, de Amy Tan (ed. Polirom, 38,05 lei), pentru că fiecare paragraf vine cu o încărcătură destul de serioasă de înțelesuri. Nu știu dacă mi-a plăcut de la început, dar pe măsură ce citeam, au început să se miște niște lucruri în mine. E pe măsura celorlalte două, haioasă al naibii, dar cu un puternic substrat dramatic.

FOTO: PR.
Text: Roxana Dobriță



Ana-Maria Runariu,
BEAUTY DIRECTOR

Mi-a plăcut *Obiecte pierdute*, de Brooke Davis (ed. Polirom, 28,85 lei). E o carte haioasă și totuși profundă despre copilărie și maturitate. M-am regăsit în *Identitatea* lui Milan Kundera (ed. Humanitas, 21,19 lei), ba chiar am intrat un pic în pielea personajului. Romanul vorbește despre multiplele personalități pe care noi ni le însușim pentru a relaționa cu ceilalți, riscând să ne abandonăm pe noi înșine. Îmi mai plac cărțile care mă fac să râd de una singură, iar aventura protagoniștilor din *Trei într-o barcă*, de Jerome K. Jerome (ed. Corint, 23,99 lei), debordează de umor englezesc. Mi-a fost recomandată la cursul de literatură engleză, dar mi-am luat-o cu mine să o recitesc în concediu.

Amir Doboș,
FASHION DIRECTOR

Cartea mea de suflet, singura pe care am citit-o de patru ori până acum și aș mai citi-o de încă de atâtea ori, este *Arta Conversației*, de Ileana Vulpescu (ed. Tempus, 28,90 lei). *Artă, Stil, Costum*, de Adina Nanu (ed. Noi Media Print, 66,95 lei), este cartea care m-a învățat noțiunile de bază în materie de styling, așa că mă întorc mereu la ea. Am primit-o ca premiu la un concurs de modă pe care l-am câștigat când eram în clasa a IX-a.

Roxana Dobriță,
REDACTOR COORDONATOR

În clasa a șaptea, am primit de la doamna dirigintă *Istoria Literaturii Universale* în 3 volume și mi-am pus în minte să citesc toți autorii menționați acolo. Nu știam cu care să încep, așa că mi-am zis să încep de la sfârșit, cu litera Z. Așa am ajuns să citesc, în clasa a șaptea, *Fecunditate*, de Émile Zola (acum o găsești doar prin anticariate). Groaznică carte, promitătoare, prima carte care m-a afectat fizic, nu doar spiritual, ducându-mă într-o stare care, poate, nu era tocmai sănătoasă pentru o fetișcană un pic cam prea sensibilă. Dar rămâne una dintre cele mai intense experiențe de lectură pe care le-am avut vreodată. O altă minunăție este *Cronica păsării-arc*, de Haruki Murakami (ed. Polirom, 26,95 lei). A fost prima carte pe care am citit-o de la el. Aveam un pdf amărât de la un prieten. După prima pagină, m-am oprit, mi-am tras blugii pe mine și am plecat să printez documentul. M-am întors acasă cu un manuscris greu ca naiba și două sticle de vin. Două zile am stat în pat, înconjurată de foi și... minunându-mă, pur și simplu. Doamne, ce carte bună. Și a mai fost *Inimă atât de albă*, de Javier Marías (ed. Rao, 18 lei), o carte despre trasul cu urechea și voyeurism, despre conversații auzite prin ziduri, comentarii rătăcite, care sunt sau nu destinate persoanei care le prinde din zbor, uneori fără să vrea. Există multe pasaje care se repetă, dar care îți dau sentimentul de accentuare narativă necesară, în niciun caz plictisitoare. E genul acela de carte pe care, atunci când o închizi, nu poți decât să ridici din umeri și accepți că habar n-ai de nimic în lume. În general. Teribil de intensă.

Teodora Țircă,
MANAGING EDITOR

Am adorat *Extincție*, de Thomas Bernhard (ed. Art, 18,81 lei), pentru că felul de a scrie al acestui autor e unic. E atât de furios, revoltat, ironic, nepoliticos, răutăcios, dur și neconvențional, încât e imposibil să nu rezonezi cu câteva dintre frustrările pe care tu însăți le hrănești în interior. Dar, cumva, în loc să-ți amplifice demonii, îi scoate la lumină și îi anulează. Voi iubi întotdeauna și *Splendida Cetate a Celor o Mie de Sori*, de Khaled Hosseini (ed. Niculescu, 28,88 lei), pentru că mi-a deschis ochii în privința nedreptății și cruzimii cu care femeile s-au confruntat și se confruntă încă, mi-a arătat cât de puternică poți fi chiar și atunci când totul îți e potrivnic și cum prietenia dintre două femei poate salva vieți. Dar cea care m-a făcut să simt că nu voi mai putea citi niciodată o altă carte la fel de bună a fost *Șotron*, de Julio Cortazar (ed. Polirom, 24,95 lei). Îmi place că frazele lui sunt uneori aparent lipsite de sens, dar parcă scrise de o minte dintr-o altă dimensiune, care te inundă cu semnificații. Oliveira este un erou imperfect, care te dezamăgește și te cucerește atunci când te așteptai mai puțin.

Horoscop

Trage cu ochiul la viitor – ce să urmărești și de ce să te ferești.

BALANȚĂ / 09.23–10.22

PUNCTE FORTE: Farmecul tău este irezistibil – îi vrăjești pe cei din jur la fel ca o prințesă din basmele copilăriei.

PUNCTE SLABE: Din dorința de a-i mulțumi pe toți, ajungi uneori să te neglijezi favoarea altora.

STILUL PREFERAT: Ținutele simple, elegante și feminine se potrivesc de minune cu atitudinea ta relaxată, dar sofisticată.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: Ești hotărâtă și ambițioasă, dar atunci când vrei să te relaxezi, apelezi la cele mai extravagante răsfățuri.

STIL DE SEDUCȚIE: Bărbații nu pot rezista șarmului tău nonșalant. Te pricepi de minune să-ți faci planuri de rezervă, chiar și în iubire, așa că îți place să ai tot timpul la dispoziție nu un singur pretendent, ci mai mulți. Odată ce unul dintre ei te cucerește, devii o parteneră devotată.

LUNA ACEASTA: Cu o grămadă de planete care se aglomerează acum în semnul tău – îndusiv prosperul Jupiter – îți vei privi viața cu energie și optimism. Sociabilul Mercur își face apariția pe 7, dându-ți oportunitatea să folosești cele mai dulci cuvinte pentru a-i câștiga de partea ta pe pretendenți, dar și pe colegii de serviciu. Viața ta socială este hot după data de 18, așa că dă-ți silința să te organizezi cum trebuie până atunci.

PE PARCURSUL ANULUI: Norocosul Jupiter intră în semnul tău pentru prima oară după 12 ani, făcând ca luna octombrie să fie una dintre cele mai memorabile din an. La muncă vei străluci în ianuarie – cu cât ești mai atentă la detalii, cu atât mai multe victorii vei bifa. Încearcă-ți norocul în iubire în noiembrie și mai, și fă-ți timp pentru familie și prieteni pe timpul verii.

ACUM AI NEVOIE: Să-ți urmezi propriile dorințe!

Freida Pinto, 18 octombrie 1984

Capă, Stefanel, 810 lei

SCORPION
10.23–11.21

Organizează-ți timpul cu grijă și asigură-te că ești 100% pregătită pentru petrecerea de ziua ta. Notează-ți în agendă întâlnirile după data de 15, astfel vei fi în formă maximă atunci când Soarele intră în semnul tău pe 22, urmat de Mercur pe 24. Priveste cu încredere spre viitor – Luna Nouă intră în semnul tău pe 30.
AI NEVOIE DE: Iubire și relaxare. **BĂRBATUL SCORPION:** Dacă e obosit, sugerează-i o seară liniștită acasă, cu serialul preferat.

Bourjois Glamour Push-up, 53,50 lei

SĂGETĂTOR
11.22–12.21

Te gândești numai la distracție, iar momentul ideal este pe data de 4, când Saturn formează un unghi favorabil cu Soarele. O prietenie strânsă s-ar putea preschimba în iubire pe data de 15. Pe 18, când Venus intră în semnul tău, vei fi irezistibilă. **AI NEVOIE SĂ:** Petreci mai mult timp cu prietenele. **BĂRBATUL SĂGETĂTOR:** Vrea să hibernieze alături de tine. Bucură-te alături de el de ultimele zile însorite și te va răsplăti cu sărutări pasionale.

Cămașă, Scotch&Soda, 399,90 lei, magazin Collective

Cele mai hot alegeri amoroase

Vărsător
Fiecare dintre voi are o perspectivă unică asupra vieții, dar planurile voastre de viitor se întâlnesc întotdeauna undeva la mijloc.

Gemeni
Veseli, sociabili și la fel de fermecători, veți fi un cuplu de neuitat oriunde veți merge.

FOTO: GILBERT/GETTY, AURORA TOWER
Traducere și adaptare: Teodora Troci

VESTI COSMICE PENTRU ORICINE

Pentru că foarte multe planete intră în Balanță, unul dintre cele mai sociabile semne, toată lumea va fi ocupată să-și creeze noi conexiuni. Entuziasmul crește în preajma Lunii Pline de pe 16, activându-l pe imprevizibilul Uranus. Încearcă să-ți aprofundezi relațiile când Soarele intră în Scorpion pe data de 22, calmând apele.

CAPRICORN
12.22–01.19

Găsește moduri de a-ți face munca mai incitantă și succesul te va vizita negresit. Un risc strategic pe data de 5 ar putea întoarce lucrurile în favoarea ta. Când Marte se conectează cu puternicul Pluto pe 19, vei avea curajul să ieși o decizie importantă. **AI NEVOIE SĂ:** Te focusezi pe scopul tău. **BĂRBATUL CAPRICORN:** Luna aceasta are parte numai de victorii. Sărbătorește-i succesul cu o sticlă de șampanie și o sesiune fierbinte.

Fond de ten Deborah 24H Care Perfection, 60 lei

VĂRSĂTOR
01.20–02.18

Planetele care îți tranzitează zona aventurii și a călătoriilor te vor ajuta să descoperi o soluție nouă pentru o problemă mai veche. Te vei relaxa pe 4, când Soarele se va alia cu Saturn. Clarifică acele chestiuni care te macină până pe 20, când Uranus i se opune lui Mercur. **AI NEVOIE DE:** O nouă perspectivă. **BĂRBATUL VĂRSĂTOR:** Dacă are chef de o escapadă, împacheteaz㠄teva lucruri și spune-i că ești gata de acțiune.

Maletă, Marks&Spencer, 115 lei

PEȘTI
02.19–03.20

Venus, planeta iubirii și a banilor, face un unghi fantastic cu Neptun pe data de 1. Ai chef de o excursie? Vrei să te apuci de un nou proiect? Pune-te pe treabă! Soarele se mută în Scorpion pe 22, oferindu-ți ocazia să-ți întâlnești sufletul-pereche. **AI NEVOIE SĂ:** Îți setezi niște limite precise. **BĂRBATUL PEȘTI:** E ușor abătut. Spune-i că ești alături de el și că îl iubești chiar și atunci când are momente proaste. Se va înseninа imediat.

Ruj, M.A.C, High Heels, 100 lei

BERBEC
03.21–04.22

Profită de faptul că planetele se aglomerează în zona relațiilor pentru a-ți aprofunda atât conexiunile personale, cât și pe cele profesionale. Fii precaută pe data de 13, când Mercur se întâlnește cu Marte, și așteaptă-te la un moment revelator pe data de 16, în timpul Lunii Pline. **AI NEVOIE SĂ:** Îți pui nevoile pe primul loc. **BĂRBATUL BERBEC:** E foarte receptiv la ideile tale, așa că acum e momentul perfect pentru a-i propune... orice!

Geantă, Benvenuti, 409 lei

TAUR
03.21–04.22

Cum e priveliștea de acolo, de sus? Venus face un unghi norocos cu Pluto pe data de 5, binecuvântându-te cu relații de succes în prima jumătate a lunii și deschizându-ți portile pentru iubire. Luna Nouă din Scorpion de pe data de 30 va încuraja momentele fierbinți. **AI NEVOIE DE:** Multă, multă iubire. **BĂRBATUL TAUR:** E iritat, dar nu te răsti la el. Mai bine arată-i prin gesturi mărunte cât de mult îți pasă.

Nina Ricci, Luna EDT 50 ml, 265 lei

GEMENI
05.22–06.20

Octombrie va fi una dintre lunile tale preferate. O multime de planete ce se strâng în zona iubirii a semnului tău vor încuraja momente de flirt&distracție. Când Mercur și Jupiter se unesc pe data de 11, vizunea ta creativă va străluci. Un flirt ar putea deveni ceva serios pe 29, când Venus și Saturn se unesc. **AI NEVOIE SĂ:** Profiți de momentul prezent. **BĂRBATUL GEMENI:** E vesel și generos – vrea să te copleșească cu iubire. Arată-i că nu te deranjează absolut deloc.

Loțiune pentru volum, Wella, 80 lei

RAC
06.21–07.22

O „haită" puternică de planete intră în zona căminului și a familiei în jurul datei de 5. Încurajându-te să-ți redecorezi casa. Când Marte se întâlnește cu Pluto în Casa Relațiilor, problemele de cuplu se vor intensifica. Dacă partenerul nu e dispus să lupte alături de tine, lasă-l în urmă și începe de la zero. **AI NEVOIE SĂ:** Decizi ce și pe cine vrei în viața ta. **BĂRBATUL RAC:** Își dorește să petreacă mai mult timp cu familia. Acceptă să-i cunoști pe ai lui dacă îți propune asta.

Jeansi, Liu Jo, 585 lei

LEU
07.23–08.22

E rândul tău să străluceși, totul îți merge de minune. Ieși din zona de confort în preajma Lunii Pline de pe 16. Vei sta la aceeași masă cu persoane importante când comunicativul Mercur se mută în Scorpion pe 29. Relaxează-te alături de cei dragi la sfârșitul lunii. **AI NEVOIE SĂ:** Te reconectezi cu o persoană importantă. **BĂRBATUL LEU:** E foarte ocupat în ziele care urmează. Propune-i să aveți o zi în care să vă focusați doar unul pe celălalt.

Maybelline, The Rock Nudes, 67,30 lei

FECIOARĂ
08.23–09.22

Lasă nimicurile în urmă. Treburiile mai puțin importante pot rămâne pe locul 2 o vreme – mai bine concentrează-te pe chestiunile care îți pot schimba viața. Ieși la un date pe data de 1, când cele mai sexy fantezii ale tale se pot îndeplini. Pe data de 27, când Mercur se unește cu Soarele, pornește într-o aventură cu o persoană interesantă. **AI NEVOIE SĂ:** Faci alegeri sănătoase. **BĂRBATUL FECIOARĂ:** S-ar putea să vrea să fie singur momentan, dar se va revanșa în cel mai pasional mod.

Pantofi, Benvenuti, 229 lei

Bărbatul Balanței

EZRA MILLER, 30 septembrie 1992

IUBEȘTE: Femeile optimiste și energice care sunt mereu gata pentru orice.

URĂȘTE: Crizele de isterie și dramele.

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI: La o galerie de artă sau o petrecere elegantă unde să poată socializa în voie.

CUMĂ CUCEREȘTI: Făcându-l loc în viața ta, dar rămânând totuși independentă.

CÂT DE MATURĂ EȘTI?

1. Trebuie să te muți până la sfârșitul lunii. Planul de atac?

☐ **a.** Te întorci acasă. Ai convins-o pe mama ta să-ți păstreze camera intactă exact pentru cazuri ca acesta.

☐ **b.** Stai la hotel până ce găsești altceva de închiriat. Micul dejun primit la pat te face să uiți de faptul că trebuie să plătești un avans așa de mare la o nouă locuință.

☐ **c.** Găsești o firmă de mutat. Noul apartament nu e complet renovat. Asta e, o să te descurci câteva zile și fără perdelele care se închid cu telecomanda.

2. E timpul să-ți faci detartrajul semi-anual. Tu?

☐ **a.** Îți dai seama că nu ai folosit deloc ața dentară, doar acum, înainte de programare. Apari cu gingiile însângerate și tremurând de frică, cu ursulețul de pluș strâns la piept.

☐ **b.** Iei cu tine dopuri de urechi, ca să nu auzi sunetul frezei dentare, și-ți umpli poșeta de dulciuri cu care să te răsplătești după.

☐ **c.** Ajungi cu 20 de minute înainte cu tot dosarul după tine, după ce te-ai spălat bine pe dinți.

3. Cu cât contribui la fondul de pensii?

☐ **a.** Ce e ăsta? Un club nou? La ultimul la care ai fost ai plătit să intri cu bani de la Monopoly.

☐ **b.** Suficient cât să-ți permiți o vacanță de cinci stele când vei ieși din câmpul muncii.

☐ **c.** Bagi bani frumoși încă din clasa a șasea, când ai avut primul tău job.

4. La un eveniment de networking, te găsim:

☐ **a.** Ascunzându-te în baia fetelor.

☐ **b.** Premiindu-te cu un shot pentru fiecare carte de vizită primită.

☐ **c.** Spunând povestea brandului tău personal celui mai important om de acolo și strângând mâinile tuturor.

5. E vineri seara și tocmai ai luat salariul. Cum te răsfeți?

☐ **a.** Cumpărând o grămadă de băutură și gustări pentru petrecerea pe care o dai în casa părăsită de la colțul străzii.

☐ **b.** Cu un masaj. Ai petrecut atâta vreme aplecată pe biroul ăla, că practic ești Quasimodo.

☐ **c.** Cu o grădină de ierburi pentru interior. Merită să ai pătrunjel și busuioc proaspăt la îndemână.

MAJORITATEA A:

PHOEBE DIN *PRIETENII TĂI*

Porți cumva scutec? Pentru că te întorci la vremea idilică a copilăriei de fiecare dată când trebuie să dai piept cu viața de adult. Da, să-ți păstrezi o doză bună de inocență te ajută să nu te transformi într-o tipă plictisitoare, dar atunci când te porți tot timpul ca o adolescentă nu prea ai succes în viața reală și-ți poți periclita multe relații. Încearcă să faci o chestie „matură" în fiecare săptămână – o să vezi că în curând o să-ți vină natural.

MAJORITATEA B:

CAROLINE DIN *2 BROKE GIRLS*

Ești la jumătatea drumului, dar crezi că fiecare dovadă de maturitate e o mare realizare. Cum te răsplătești? Purtându-te ca și cum fiecare factură plătită înseamnă că poți să-ți cumperi o geantă nouă. Să-ți cumperi lucruri noi poate fi terapeutic, dar să dai bani mulți pe chestii de care nu ai neapărată nevoie nu te ajută. Mai taie din cadouri și limitează-te la unul sau două pe lună.

MAJORITATEA C:

ALEX DUNPHY DIN *MODERN FAMILY*

OK, deci deja știi unde o să locuiești atunci când ieși la pensie. Faptul că ești atât de bine organizată e absolut grozav! Dar ești încă tânără și ar trebui să mai și trăiești un pic. Faptul că știi care vin fine de calitate nu te face mai bună, ci doar poate un pic mai plictisitoare. Când vei fi mai în vârstă, vei regreta toate aceste petreceri pe care le ratezi acum.

FOTO: PR, REX FEATURES, GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobrită.

ISABEL MARANT

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; GALT – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – *www.hm.com*; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Marriott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București – Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ionită Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – AFI Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro*; **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucureşti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), tel.: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro*; **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

Încă dormi cu ursulețul de pluș?

Îți îmbrățișezi în fiecare noapte pinguinul de pluș, de parcă ar fi marea ta iubire... Surprinzător, nu ești singura. Colaboratoarea noastră, **Ashley Ross**, explică de ce nu ne putem părăsi prietenii neînsuflețiți din copilărie.

Heeei, ți-e rușine cu mine? Mai bine mi-ai da un pupic!

CEL MAI COOL TIP CARE A AJUNS VREODATĂ ÎN PATUL MEU SE NUMEȘTE WHISPER. Este un ursuleț de pluș. Am 28 de ani și încă îl caut în întuneric atunci când sunt tristă, bolnavă sau am inima frântă. Prietenii râd de mine, dar, potrivit psihologilor, un obiect care te consolează e pur și simplu asta: un consolator. „Obiectele de tranziție, care le amintesc adulților de zilele simple și fericite ale copilăriei, fac parte din esența noastră", spune Stuart Brown, fondator al National Institute for Play și autor al *Play: How It Shapes the Brain, the Imagination, and Invigorates the Soul*. „Această parte a noastră se rătăcește odată cu instalarea vieții adulte, dar nu vom uita niciodată ce am simțit când eram copii."

Și totuși, mulți dintre noi se jenează pentru că nu pot renunța la acel copil din interior. Ilinca, 28, manager de magazin, doarme în fiecare noapte cu cățelușul ei de pluș, Jingles. Mai exact, doarme cu capul lui Jingles ascuns într-o față de pernă. În 2007, un câine adevărat l-a decapitat pe Jingles în timp ce Ilinca era în vacanță (da, și animalele de pluș călătoresc). „Prietenul meu crede că Jingles e o absurditate. Întotdeauna sunt nevoită să mint că l-am aruncat. Când îl găsește, îl ascund din nou. Jingles îmi dă o anume stare de confort emoțional, cu toate că nu mai are corp și doar o ureche i-a mai rămas întreagă", se confesează ea.

Nu e doar o chestie a femeilor. Alex, 30, care lucrează într-un restaurant, se teme că după ce se va căsători, animălțul lui de pluș, Pound Puppy, nu va mai avea loc în viața lui. „O să am copii și va fi penibil să dețin și eu o jucărie de pluș", se gândește el. „Dar cine spune că părinții nu pot avea și ei jucării? Patul meu ar fi incomplet fără el."

Spre deosebire de sticla de vin sau sala de sport, un animal de pluș ne amintește de o perioadă când nu aveam nevoie de nimic pentru a fi fericiți. Când nu era nevoie să ne ametim sau să transpirăm la o sesiune de cardio ca să uităm de șeful nedrept sau de datoriile care se adună pe zi ce trece. Atunci nu aveam celulită și nu știam ce e ăla un six-pack.

Andrea, 27, își ascunde ursulețul de pluș înainte de a pleca la o întâlnire. „Se mai întâmplă uneori să vin cu cineva acasă și să fiu nevoită să-l arunc pe Sammy sub pat sau în vreun colț de dulap înainte să fie ochii. Ceilalți adulți n-ar înțelege", spune ea.

Deși dr. Brown recunoaște că adulții care dorm cu animălțul sau pătura din copilărie nu reprezintă o majoritate, obiceiul se încadrează în limite normale. Nu există limită de vârstă pentru nevoia de confort emoțional.

Cât despre Whisper al meu, a stat la loc de cinste pe perna mea chiar și când eram studentă. Prezența lui mi se părea crucială pentru acele momente când viitorul părea nesigur (sau o mahmureală scotea ce-i mai rău din mine). Iubiții au trebuit să-l accepte. Acum locuiește într-un geamantan sub pat, pe care-l pot deschide oricând în caz că am nevoie de el. Deși nu-l mai văd, știu că e disponibil oricând pentru mine. Acum, viața mea e suficient de stabilă astfel încât să nu mai am nevoie de el zilnic. În plus, e mai ușor să aduc bărbați acasă fără să fie nevoie de explicații. Doar când lucrurile devin serioase le fac cunoștință cu Whisper.

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Tică

Ediția septembrie-octombrie 2016

Disponibilă la toate punctele de difuzare a presei

THINKING FASHION

harpersbazaar.ro

Facebook.com/harpers.bazaar.romania

Twitter.com/HarpersBazaarRO

N°5
L'EAU
CHANEL
PARIS
THE NEW N°5
CHANEL.COM #YOU KNOW ME AND YOU DONT